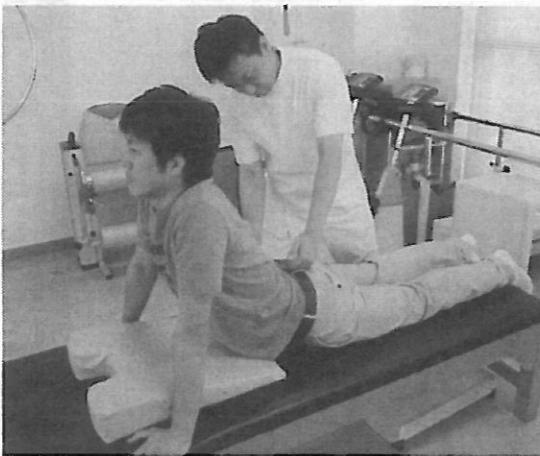


コメディカル



痛みを感じる方向への反復運動が大きな特徴

同法は、ニュージーランドの理学療法士ロビン・マッケンジー氏が開発し、椎間板ヘルニアを含む椎間板損傷による腰痛や、姿勢不良、関節機能不全による慢性腰痛が対象。良い反応を引き出せる運動方向への反復運動、持続的姿勢保持を患者に自宅で継続的に行わることで腰痛緩和を図る。

池本吉一理事長・無床病院は、腰痛治療にマッケンジー法を導入し、患者QOLの向上に役立てている。

北区の篠路整形外科
(池本吉一理事長・無床病院)
は、腰痛治療にマッケンジー法を導入し、患者QOLの向上に役立ててい

1日で痛み緩和も

篠路整形外科

みを感じない方向へ運動させるのが一般的で、痛みの出る運動は禁忌とされる。同法では、S字カーブを描く本来の背骨の形を重視。問診と理学検査によりカテゴリー分類し、痛みを感じたり、関節に負荷がかかる方向で運動方法を指導していくことや、日常生活での姿勢の重要性を認識させていく。

早ければ一日で痛みの緩和が実感できるため、患者の多くは指示通り運動を続けているという。現在、認定セラピストは全国に約五十人おり、うち道内には三人が在籍している。

関節負荷方向へ自主運動

腰痛治療にマッケンジー法

インターネットや雑誌などで同法を知つて受診してくる患者が多い」と話す。

うつ伏せで手を付いて背中を反らせる運動などを、一セット十回程度を目安に二～三時間置きに自宅で行わせ、定期的な評価で、最適な運動方法を指導していくこと。

飯澤理学療法士は、「何で同法を知つて受診してくる患者が多い」と話す。