

特集 マニュアルセラピー臨床最前線

ストレッチングによるアプローチ

——機能障害の改善のためのマニュアルセラピー

ストレッチングとは何か。自明のものとは考えずに、現場での臨床例を紹介しながらその概念を改めて問い直す。治療のポイントをとおしてストレッチングの本質を考察するレポート。

熊崎 大輔
大工谷 新一

(南大阪スポーツ医学&リハ
ビリテーションセンター)

はじめに

ストレッチング (stretching) は、関節可動域の拡大、柔軟性の向上、血液循環の改善、筋の緊張緩和、ストレス解消、疲労回復など様々な目的で行われている。理学療法においても関節可動域制限に対する治療や、筋コンディションの改善などのために幅広く用いられている。日常の臨床では理学療法士が頻繁に使う治療手段であり、機能障害を改善するための重要な徒手療法 (マニュアルセラピー) のひとつといえる。本稿ではストレッチングの概念を確認し、筆者らが日々臨床においてストレッチングを実施する上で注意しているポイントと治療方法を紹介する。

ストレッチングの概念

ストレッチングは、短縮した筋・腱・関節包など軟部組織に伸張力を加え関節可動域改善、軟部組織の柔軟性の改善維持、拘縮予防、運動時の筋・骨格系損傷の予防、全身柔軟性の回復維持などを図る手技である¹⁾。筋膜に包まれた筋組織や腱がストレッチングの主な対象となる。関節包や靭帯に関しては、過度の伸張ストレス

を加えることにより不安定な関節をつくってしまうことにもつながり、注意が必要である。

ストレッチングの種類は、ストレッチングを行うときの身体の動きの有無によって大きく二つに分けられる。ひとつはダイナミック・ストレッチング (動的ストレッチング)、もうひとつはスタティック・ストレッチング (静的ストレッチング) である。簡単に説明すると、ダイナミック・ストレッチングは様々な動きの中で筋を伸張するもので、スタティック・ストレッチングは反動や勢いを使わずゆっくりと筋を伸張するものである。理学療法で用いられるストレッチングにもいくつかの種類がある (表1)。プロロングド・ストレッチング (持続伸張) は筋を長軸方向にゆっくりと時間をかけ伸張するもので、ゴルジ腱器官からの求心性応答によるIb抑制²⁾が機序になる。クイック・ストレッチング (急激な伸張) は急激に伸張を加えるもので、伸張される筋の伸張反射と拮抗筋の弛緩がみられる。PNFストレッチング (固有受容性神経筋促通手技) は固有受容器を刺激することにより、神経筋の反応を促通するものである。ダイレクト・ストレッチング³⁾は筋線維に対して直接、圧刺激を与えるものである。コンプ