



ゴルフに 意義あり!

毎月第3木曜日連載!

第12回 腰痛

今回はゴルフアの中でもっとも多い怪我である「腰痛」について話したいと思います。よく「腰が悪い」といった表現を耳にしますが、先天的な異常を抱えていない限り、本当に腰が悪い方はそう多くはないと思われまます。むしろ、

身体のシステム(ここでは関節や筋肉、身体の動作・運動を指す)が正常に働かないために生じる無駄な力やスイング欠陥によって、繰り返し負担を掛けられ、徐々に損耗した被害者といった方が多いです。ここでは腰痛のタイプを簡単に紹介し、それを引き起

こす2大スイング欠陥を紹介したいと思ひます。

慢性タイプと急性タイプ

ゴルフにおいて起こる腰痛ですが、主に2つのタイプに分けることができます。一つ目は、プレー終了後のみに起こる「腰が重いなあ」といった慢性のタイプ、2つ目はギックリ腰のように突然痛みが起きる急性のもの。また慢性の腰痛が続くと、ある時突然ギックリ腰のように急性の腰痛を引き起こすことも少なくありません。いずれにせよコースで転倒、カートからの落下といった事故でない限り、ある日突然、急性的腰痛が起きるということはあまりありません。普段の生活、また繰り返しのゴルフスイングの中、身体のシステムが徐々に腰組織に負担をかけたために必然的に生じる結果です。慢性的な腰痛はその警鐘と考えたいでしょう。

対処法

起きてしまった腰痛の対処法ですが、ひどい時は痛み止め・消炎剤などを服用し、痛みが治まってきたら徐々に腰を動かしていくのが一般的だと思ひます(腰痛のタイプによって詳細な対処法は変わってくるのでここでは詳しく書きません)。



図1 Sポスチャー

どのようにして腰痛を防ぐかですが、まず原因を特定することです。ここではスイング欠陥の中で腰痛を引き起こすものを、2つ例を挙げて紹介したいと思います。

つ目はアドレス時の「Sポスチャー」です(図1)。腰はアドレス時にニューラルに保つことが最良です。極端に背中を反られてアドレスをすると、背骨の関節の一つ一つがすり合わせた状態になり怪我を引き起こしやすくなります。さらに、背骨のスムーズな回転を妨げ、パフォーマンスの低下にもつながります。二つ目は「Reverse Spine Angle」です(図2)。これはバックスイング時に極端に飛球方向線上に上体を倒してしまふことを指します。そして、多くの方がインパクト時にその反動で上体を反対側に倒してしまうのです。その結果、インパクト時に非常に大きな圧縮力が掛かってしまい、腰を痛めてしまふのです。ですから、右打ちのゴルフファーに多いのが右腰の腰痛となってくるのです。

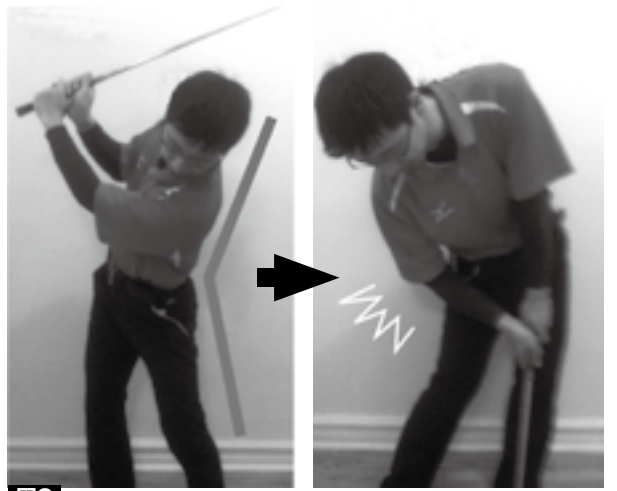


図2 Reverse Spine Angle

繰り返しますが、私は本当に「腰が悪い」人はごくわずかだと考えます。腰痛は、身体のシステムの不具合によって常に負担を強いられる被害者なのです。ですから、まずなぜ腰にそこまで負担が掛かっているのかを、われわれ専門家に見てもらい、原因を特定し、そして対処していくことが大切です。もししたら、単に姿勢が悪い、股関節・肩関節の可動域が狭い、お尻の筋肉が弱いといった比較的簡単に対処できる問題かもしれません。

高田洋平 Biography

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスのMontefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー

図1

図2