ゴルフに意義あり！

腰痛の原因は？

タイガーウッズが腰の手術をしてから4ヶ月半ほど経ちました。しかし術後の復帰は思うようにいっていないですね。早く強いタイガーを見たいものです。

腰はゴルファーに取って大切な部位ですので、今回は「腰痛になりやすい人となりにくい人の差は何か？」を背骨の動きに焦点を当てて説明したいと思います。

腰の痛みはさまざまな原因で起こります。例えば椎間板のヘルニア、背骨の関節の炎症、筋肉や腱など損傷、または肩凝りのように筋肉の硬直などです。腰痛の原因は多々あるにせよ、こうしたケースに共通していえることは、急な動作で突然起きるということではなく、「長年の負担の蓄積」から問題が起きているということです。〝朝一でスイングしようとしたらグキッときた〟〝何気なくボールをピックアップしようとしたらグキッときた〟といったケースも、実はそれ以前から負担の蓄積があり、ある瞬間身体がダメージの蓄積に絶えられず痛みが引き起こったと考えるべきです。もちろん今年のワールドカップでのネイマール選手の腰椎骨折のように、後ろから蹴られたなど、事故から生じる腰痛もあるでしょうが、全体的には稀です。

では、長年の負担の蓄積とは何でしょうか？　図1を見てもらうとわかるように背骨は首7、胸12、腰5の計の24の骨からなります（正確には骨盤を形成する仙椎なども含みます。）通常は24個の骨／関節がバランスよく動き動作を行っていて、一つ一つの骨／関節にかかる負荷は軽くなっています。例えば24度の角度で背骨を曲げるとしたら各骨／関節は1度ずつ曲がればいいわけです。しかし、動きが悪い骨／関節があるとその動きを補うためにそれに隣接する骨／関節が2倍またはそれ以上の働きをしなくてはなりません。そうするとその骨／関節に負担がかかってくるのです。

写真1と写真2を比べてください。ヨガでいうCat/Camelで腰を反らした状態です。写真1では全体的に滑らかなカーブを見ることができます。一つ一つの骨／関節がバランスよく動いています。しかし写真2ではカーブがいびつです。そのため、矢印の箇所に過剰な負担がかかっているのが見て取れると思います。

この写真の2人のうち、どちらが腰痛になりやすいでしょうか？前者（写真1）は動きを各骨／関節が均等に担い、負担を分散できるため、腰痛になりづらい身体です。しかし後者（写真2）は動きの悪い骨／関節を補うために、矢印の箇所に負担が集中します。たとえ一回の動作でかかる負荷が2倍でも、その動作を繰り返した場合、その蓄積された負担は数十倍または数百倍となり、組織にダメージを与えるのです。それに身体が耐えられなくなった時に腰痛になるのです。

つまり、写真2のようにCat/Camelを行ってみて滑らかなカーブが出来ない方は、たとえ現在腰に痛みが無くても、将来腰痛を引き起こす可能性が大いにある腰痛予備軍といえます。

ではどうしたらいいでしょうか。動いていない骨／関節を徐々に動かし、滑らかなカーブを作れるような身体にしていけばいいのです。

写真3のように膝を曲げた状態で仰向けになってください。その時に動きの悪い関節の下にロール上にしたタオルなどを支点になるように入れます。首を支えながら支点を中心に背骨を反らすように動作を繰り返します。10回ほど行ったら、支点を動かし、ストレッチを繰り返します。こうして動かない関節を徐々に動くようにしていき、最終的には滑らかなカーブが作れるような身体にしていきましょう。腰痛持ち、または腰痛予備軍の方の腰への負担が軽減するはずです。

図1

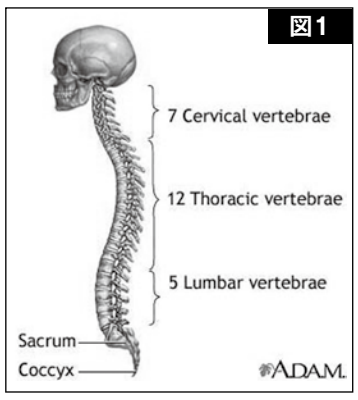


写真1

写真2

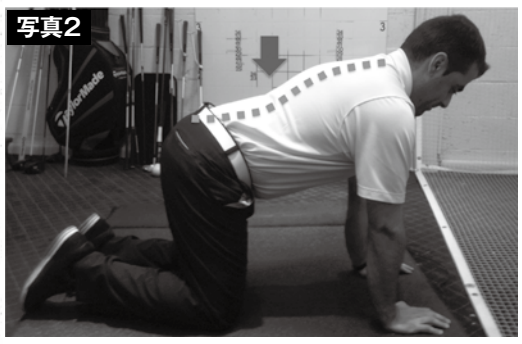
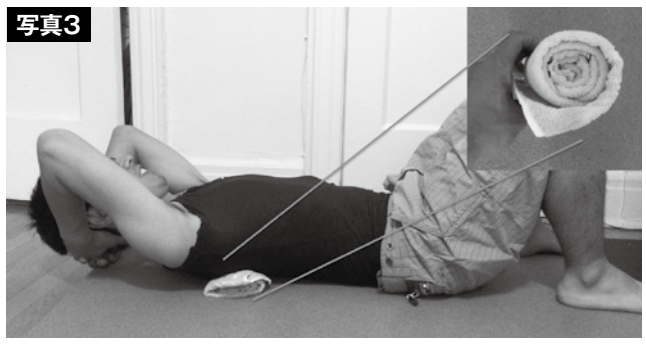


写真3



※注意：支点はタオルなど、柔らかく小さいものから始めてください。あくまでも動かない関節を動かす運動ですので、その箇所だけに行ってください。

※もし違和感や痛みを伴う場合、専門家に相談してください。

Biography　高田洋平

DPT, CFMT, OCS, SCS, CSCS
ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学ぶため、渡米。コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy（理学療法学・博士号）を取得。コロンビア大学病院、Montefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。現在、Func-Phsyotherapyのオーナー。ゴルフリハビリの資格／TPI（Titleist Performance Institute) Medical Profession-Level Ⅲ
連絡先／yt@funcphysio.com