

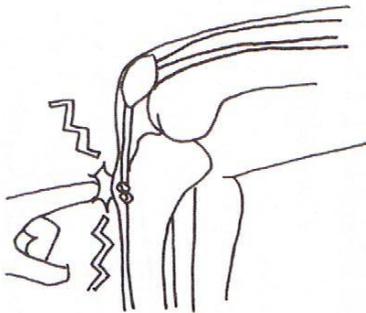
中川接骨院だより

2023年 8月1日発行 第222

思春期の筋トレは、スポーツ障害の元？



★バスケットでの膝の下の骨の痛み



バスケットボール等のジャンプを繰り返すスポーツでは、腿の前側にある大腿四等筋と呼ばれる筋肉に負担がかかることとなります。この筋肉は、一部を除いて腿の骨上部の足の付け根から始まり膝のお皿まで伸びていて、そこから腱という組織に変わって膝の下の骨の出っ張りについています。

したがって、ジャンプをして膝が伸びた時と着地した時に、筋肉の力で膝の下の骨の表面が引っ張られます。これを繰り返すうちに、まだ硬い骨になっていない骨の表面がはがれようとした時に痛みが出るのです。

★身体をねじるスポーツによる腰痛

もともと身体は、大きくねじるようにできていません。

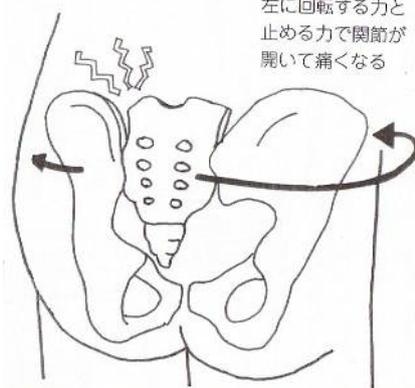
背骨は、首と背中と腰にわけることができますが、首の七つの骨の関節だけが回転しやすくできています。

背中の部分の12個の骨には、肋骨が付いています。肋骨は、肋骨筋と呼ばれる肋骨の間をつなぐ筋肉が付いているためにカゴのようになっていて、ある程度しかねじることはできません。腰の部分の5個の骨の関節構造は、前後に動きやすく、左右にねじるようにはできていません。したがって身体が大きな回転をおこなすためには、骨盤全体を回転させなければなりません。

テニスでは、強いボールを打つために、回転している骨盤の動きを打つ瞬間に止めるようにします。この2つの反対の力によって、お尻の上部の骨の出っ張っているところにある仙腸関節と呼ばれるところが無理やり開かされてしまいます。その結果痛みを感じるようになるのです。

この時期は厳しい筋力トレーニングはしないで硬骨の成長を高めるような栄養を多く取るようにします。

後ろから見た骨盤



左に回転する力と止める力で関節が開いて痛くなる

白山白川郷初臼ロードにでかけました。



白山白川郷初臼ロードへドライブに出かけました。石川県白山市尾添と岐阜県大野郡白川村鳩谷を結ぶ、延長33.3キロメートルの有料道路(片道1,700円)旧名称は白山スーパー林道2015年4月1日に新たな愛称として名称が変更されました。初臼ロードには沢山のおすすめスポットがあり、石川県側から入って最初の蛇谷園地駐車場からの遊歩道を通り「日本の滝100選」にも選ばれた姥ヶ滝を眺めてきました。岩肌に沿って落ちる白く細い流れを老婆の白髪にたとえてこの名が付いたといわれており、露天風呂や足湯に入りながら滝を眺めることができます。露天風呂に挑戦しようと思ったのですが、前日からの大雨でお湯は濁っていたのと、雨で温泉が冷たくなりとても、入浴できる状態でなかったのが少し残念!!!!

当院での症例 右前腕骨骨折

高岡市在中 81歳 女性

【問診】

自宅近くを散歩中に暗闇で足元を滑らし転倒した際に右手を着き負傷

【検査・テスト】

橈骨下端の限局性圧痛と腫脹、皮下溢血、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼する。

医師より骨折と診断、医師の同意を得て施術する。

【施術】

遠位骨を末梢方向へ牽引し短縮転移を除去し、副木を骨折部に当て固定を施す
約90日で経過良好にて治癒

【考察】

前腕骨の骨折は、つまづき転倒し手を着いた際に生じる高齢者に多い骨折の一つで、骨に圧痛があれば骨折を疑って間違いありません。



接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能 ☆毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆親切、丁寧、治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査) 2,200円

治療料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円

回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,200円は別途必要です

編集後記

先日、東山円筒分水槽を見学に行きました。東山円筒分水槽は魚津市東山にあり3つの農業用水に公平に分配するための円筒分水槽です。片貝川は急流河川として名高く、その流域は豪雨時には水害、夏期には深刻な水不足に悩まされ、水争いが絶えませんでした。水争いを解決するために造られたそうです。東山円筒分水槽は、片貝川左岸から水路トンネルを接続させて水を引っ張ってきています。この円筒分水槽は建設当時、富山県では初めての工法として施工され50年を経過した現在でも、何ら支障なく安定した用水の供給に貢献しています。円筒分水槽は全国にいろんな形のものが存在しますが富山県内には5つ、内2つが魚津にあります。2020年4月3日に国の登録有形文化財(建造物)としても登録されています。近年マスコミやSNS等で取り上げられたことから、現在では観光スポット、パワースポットとしても注目されています。....(^^)/

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分 午後3時00分頃～午後7時

土曜日 午前8時30分～午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前

自由診療 随時受付 TEL26-5755

