

肩関節障害と動作評価 -Core Power Yoga CPY[®]を用いて-

八王子スポーツ整形外科 小林 尚史

【key words】肩、ファンクショナル・トレーニング、ヨガ、評価

【Abstract】

二足歩行が可能となった人間は、両手を自由に使うことが出来る。肩関節は手を出す方向を決定し、肘は手と身体の距離を調整し、手関節は手掌の向きを決定する。下肢から体幹は上肢よりも深層の構造と理解され、上肢は胸鎖関節を除けば、軸となる体幹には筋によって安定化されている。さらに、上肢と下肢を連結する筋群により連動した動きが可能となる。人間は、重力という負荷を受けながら、365の関節を約400の筋肉を統合して働かせてさまざまな動作を行っている。日々の生活のくせや、間違った動作の積み重ねは、機能不全を誘発し、やがて身体の不調や痛みとして感じるようになる。肩関節の障害は、肩関節内・外におこる局所の機能障害であるが、他部位の機能障害の結果であることがほとんどである。特に肩甲骨の可動性・安定性、胸椎の可動性、腰椎の安定性、股関節や足関節の可動性の問題は、上肢機能に大きな影響を及ぼす。我々が用いている Core Power Yoga CPY[®]は、ヨガの瞑想や哲学、サンスクリット語を省略し、スポーツ医学に基づき、正常参考可動域内で正しい動作取得を行うコンディショニング・トレーニングとして発案されたものである。また、同時に動作不良を的確に評価できるツールとしても非常に有効であり、ヨガのコンセプトを導入した運動療法を紹介する。ヨガの効果としては、腰痛に対する有効性が多く報告され、抑うつ、自律神経の調整、DMコントロールに有効であることも報告されている。一般的なエクササイズと比較して同等の効果か、それに勝る有効性が示唆されているが、まだまだ科学的に有効性が証明されているとは言いがたい。主観的要素の強い運動療法であるが、今後、どのような手法で科学的な根拠を得ていけば良いかも考えていきたい。