

中川接骨院だより

2023年 10月1日発行 第224



激しい筋トレスポーツ障害

★野球での肘の内側の痛み

ボールを投げるときの動作は、ボールを握ったまま掌が相手に向くように手首を内側にねじった状態で腕を振り下ろし、最後に手首のスナップを利かせます。



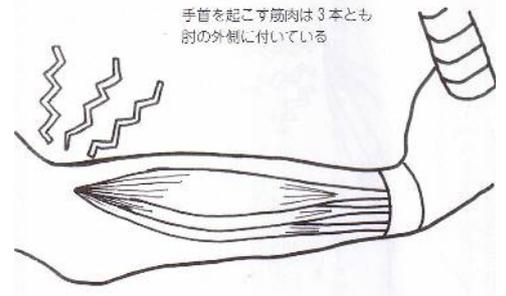
この一連の動作で、どこの筋肉を使っているか調べてみますと、ボールを握る筋肉は、指を曲げる筋肉と、ボールを包み込むように掌を丸める筋肉です。ボールを実際握ってみると手首の所に二本の腱が浮き出るのがわかります。この腱を追っていくと筋肉になり、肘の内側の骨につきます。手首を内側にねじる筋肉は、肘の内側の骨から斜めに腕の外側に向かって付いています。そして手首のスナップを利かせる筋肉は、手首から腕の内側を通り肘の内側の骨にまで付いています。

このように調べてみますと、投げるために使う4本の筋肉がすべて肘の内側の骨から伸びていることがわかります。したがって、ボールを数多く投げれば肘の内側に負担がかかります。その結果筋肉が骨から引き離されるような力が働いて、痛みと腫れが出るようになってしまうのです。

★テニスでの肘の外側の痛み

テニスでの腕の使い方は、手首を起こしたままラケットを振り、ボールを打った後に手首を内側にひねります。この動きの中で手首を多く使うことが、原因の一つと考えられます。

手首を起こす筋肉は、手の甲から肘の外側に向かって付いています。そのためこの筋肉に力を入れると、肘の外側の筋肉が引っ張られます。そして骨から筋肉がはがされるような状態になり、その結果痛みが出るのです。



身体が成長する時期は部分的な筋力強化よりも総合的な体力づくりが大切です。

大丈夫？子供のカラダ 三天書房から引用

戸隠神社に行ってきました。



戸隠神社は奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社からなり、日本神話にある、天照大神が天の岩屋にお隠れになった時、無双の神力をもって、天の岩戸を開き、天照大神をお導きになった天手力雄命を戸隠山の麓に奉斎した事に始まります。

大勢の観光客で中社だけの参拝となりましたが、境内には樹齢700年を超えるご神木、樹齢800年を超える三本杉があり、長い歴史を感じることが出来ました商売繁盛・開運・厄除・家内安全をお祈りし、戸隠蕎麦を堪能し帰路に着きました。

当院での症例 左拇指基節骨骨折

高岡市在中 9歳 男児

【問診】

学校の休み時間にドッチボールをしていて、突き指

【検査・テスト】

左中手指関節の圧痛と腫脹、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いあり
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】

レナサーモギプスと包帯固定を施す。

約45日で治癒

【考察】

“突き指”は球技や遊んでいて転倒した際に、頻繁に発生する代表的な急性外傷です。しかし、“突き指”は軽視される傾向にあります。

ただの、“突き指”と思い自分で引っ張り元に戻せなくなったり、関節面の骨が欠けた為に、指の屈伸が困難となってしまう場合もあります。

今回の症例では、骨が成長する軟骨層である骨端線に傷を付けた可能性もありますので、適切な処置とその後のケアに重点を置き、後遺症を残さない様にすることが重要です。



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、大腸内視鏡検査を行いました。健康診断で要検査の判定、出血、痛み等の自覚症状はありませんでしたが、2018年に大腸内視鏡検査をした時にポリープが4つ見付きその場で摘出手術した事もあり、その後の状態がどのようになったのか気になり検査を受けることにしました。

前日からの食事制限と、当日は腸の中を綺麗にするために2割の下剤と約1割の水を2時間かけて飲みながら便が透明な液体になるまで頑張ります。 検査は約20分で終了しましたが、残念ながら下行結腸に1つポリープが見付き摘出手術を受けました。日本では、食事の欧米化とともに大腸がんは増加の傾向にあると言われていています。大腸ポリープは無症状であることが一般的で、そのため、がん化するポリープを早期に発見・治療するには、定期的な検査は絶対に必要だと思います。.....(^)/

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 Tel.26-5755

ホームページは[高岡市中川接骨院]で検索クリック

