

# 「筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション」によせて

SPTSシリーズ第4巻「筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション」はいままであまり科学的根拠が少なかった腰痛という漠然とした領域を、多方面からみた価値あるものになったと思われま

す。本書は1～5章に分かれており、それぞれ特徴をもっております。第1章では運動療法や物理療法、さらにはコルセット、サポーターの有用性について言及していますが、物理療法はじめ、市販されているコルセット類に有用性が必ずしも認められていないのは意外であり、運動療法の有用性も必ずしも高くないことも、逆に新しい知見といえます。

第2章は脊椎のバイオメカニクスを骨のアライメントと筋の関係、さらには可動域との関係でまとめています。全体としては*in vitro*の研究結果が中心で、*in vivo*での新しい成果は今後期待される状態にあるようです。

第3章は運動機能と称し、腰椎と股関節の運動時の共同性、腹横筋を中心とするインナーユニットの機能、腹圧の意義の3種の異なる文献について述べられていますが、全体としてのまとまりに欠ける面もあります。ただ、最近注目されている腹横筋の機能を明確にしているところに意義があると思われま

す。第4章は腰椎の屈曲、伸展、回旋運動に注目し、過度な運動がどのような腰痛を引き起こすかをスポーツ種目別に検討を加えています。また、単に腰椎の動きのみでなく、回旋系のスポーツでは骨盤・股関節の動きとの連動が重要視されているところが注目されます。

第5章はSPTSシリーズとしてはきわめてユニークですが、「私の腰痛治療プログラム」と称し、この本を監修されている蒲田先生をはじめ、小柳、玉置、鈴川ら諸先生方ご自身の治療プログラムが紹介されています。文献の紹介とは異なり、諸先生方の生きた言葉で執筆されているので、わかりやすく、また大変読み応えある章になっています。本章は今後のSPTSシリーズの向かうべき方向を示唆するものであり、今後発刊されるSPTSシリーズには必ずこのような章を加えていくことが望まれます。

最後に忙しい業務を割いて編集、御執筆いただいた皆様に深謝いたします。

2010年2月

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 福林 徹

# スポーツ理学療法セミナーシリーズ 第4巻発刊によせて

SPTSはその名の通り“Sports Physical Therapy”を深く勉強することを目的とし、2004年12月から企画が開始された勉強会です。横浜市スポーツ医科学センターのスタッフが事務局を担当し、2005年3月の第1回SPTSから現在までに4回のセミナーが開催されました。これまでSPTSの運営にご協力くださいました関係各位に心より御礼申し上げます。

本書は2008年3月に開催された第4回SPTS「筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション」を集約した内容となっています。文献検索は、発表準備時期である2008年1月前後であり、その後本書の原稿執筆準備が行われた2008年前半に追加検索が行われました。したがって、2008年初頭までの文献レビューが本書に記載されています。このレビューは、スポーツ選手の腰痛の予防およびリハビリテーションについての研究を開始する方、論文執筆中の方、研究結果から臨床的なアイデアの裏づけを得たい方、そしてこれからスポーツ理学療法の専門家として歩みだそうとする学生や新人理学療法士など、多数の方々のお役に立つものと考えております。本書が幅広い目的で、多くの方々にご活用いただけることを願いたします。

SPTSは何のためにあるのか？ SPTSのような個人的な勉強会において、出発点を見失うことは存在意義そのものを見失うことにつながります。それを防ぐためにも、敢えて出発点にこだわりたいと思います。その質問への私なりの短い回答は「Sports Physical Therapyを実践する治療者に、専門分野のグローバルスタンダードを理解するための勉強の場を提供する」ということになるでしょうか。これを誤解がないように少し詳しく述べると次のようになります。

日本国内にも優れた研究や臨床は多数存在しますし、SPTSはそれを否定するものではありません。しかし、“井の中の蛙”にならないためには世界のPTと専門分野の知識や歴史観を共有する必要があります。残念なことに“グローバルスタンダード”という言葉は、地域や国家あるいは民族の独自性を否定するものと理解される場合があります。これは誰かが1つの価値観を世界に押し付けている場合には正しい見方かもしれませんが、世界が求めるスタンダードな知識（またはあらゆる価値）が存在して世界がそれを求めている場合には誤った見方といわざるをえません。私たちのSPTSは、日本にしながら世界から集められた知識に手を伸ばし、そこから偏りなく情報を収集し、その歴史や現状を正しく理解し、世界の同業者と同じ知識を共有することを目的としています。

世界の医科学の動向を把握するにはインターネット上での文献検索が最も有効かつ効果的です。また情報を世界に発信するためには、世界中の研究者がアクセスできる情報を基盤とした議論を展開しなけ

ればなりません。そのためには、Medlineなどの国際論文を対象とした検索エンジンを用いた文献検索を行います。MedlineがアメリカのNIHから提供される以上、そこには地理的・言語的な偏りがすでに存在しますが、これが知識のバイアスとならないよう読者であるわれわれ自身に配慮が必要となります。

では、SPTSは誰のためにあるのか？ その回答は、「Sports Physical Therapyの恩恵を受けるすべての患者様（スポーツ選手、スポーツ愛好者など）」であることは明白です。したがって、SPTSへの対象（参加者）はこれらの患者様の治療にかかわるすべての治療者ということになります。このため、SPTSは資格や専門領域の制限を設けず、科学を基盤としてスポーツ理学療法最新の知識を積極的に得たいという意味のある方すべてを対象としております。その際、職種の枠を越えた知識の共通化を果たすうえで、職種別の職域や技術にとらわれず、“サイエンス”を1つの共通語と位置づけたコミュニケーションが必要となります。

最後に、“今後SPTSは何をすべきか”について考えたいと思います。当面、年1回のセミナー開催を基本とし、できる限り自発的な意思を尊重してセミナーの内容や発表者を決めていく形で続けていけたらと考えております。また、スポーツ理学療法に関するアイデアや臨床例を通じて、すぐに臨床に役立つ知識や技術を共有する場として、「クリニカルスポーツ理学療法（CSPT）」を開催しております。そして、SPTSの本質的な目標として、外傷やその後遺症に苦しむアスリートの再生が、全国的にシステムティックに進められるような情報交換のシステムづくりを進めて参りたいと考えています。今後、SPTSに関する情報はウェブサイト（<http://SPTS.ortho-pt.com>）にて公開いたします。本書を手にした皆様にも積極的にご閲覧・ご参加いただけることを強く願っております。

末尾になりますが、SPTSの参加者、発表者、座長そして本書の執筆者および編者の方々、事務局を担当してくださいました横浜市スポーツ医科学センタースタッフに深く感謝の意を表します。

2010年2月

広島国際大学保健医療学部理学療法学科 蒲田 和芳