



腰椎術後リハビリ、保存的治療、腰椎分離症予防に期待!!

～「ネバー・タイトハム」開発の経緯～

帝京大学医学部附属溝口病院 准教授
西良浩一先生へインタビュー

腰椎とハムストリングスの関係性

身体の硬さは、脚のクワド(大腿四等筋)とハムストリングスで代表されます。クワド(大腿四等筋)が硬くなると、腰椎伸展時に骨盤がうしろに回らないので、腰に負担がかかります。また、ハムストリングスが硬いと、前傾した際に骨盤が回らないので、腰に負担がかかります。よって、下肢が硬くなると、体幹と腰椎の運動ができなくなるので、腰でばかり動いてしまうのです。そこで、下肢の柔軟性を取り戻す方法がないかと研究をはじめました。

ジャックナイフストレッチとは・・・

従来のストレッチは、膝を伸ばした状態で後から押す方法です。ジャックナイフストレッチは、股関節が曲がっている状態から始める、膝の運動でハムストリングスを伸ばす方法です。ハムストリングスは、膝、股関節をまたぐ筋肉なので両者に作用させます。従来法は、膝を伸ばした状態で股関節の動きでストレッチをします。それに対してジャックナイフストレッチは、股関節を完全に屈曲する事でハムストリングスが完全に伸ばされます。

ジャックナイフストレッチは、何かいいのか?

ジャックナイフストレッチは、「アクティブスタティックストレッチ」です。股関節をロックして、膝を伸ばすことで、クワド(大腿四等筋)に力が入ります。反対側のハムストリングスには、相反抑制がかかり緩もうとします。膝の伸筋群を伸ばすことによって、反射をうしろに与えているのです。ハムストリングが伸びようとする反射を利用してさらに伸ばします。これをダイナミックに行うストレッチが、「ジャックナイフストレッチ」の定義です。

ある時、ホグレルの機器と出会い直感した!

「ジャックナイフストレッチ」は、大人だと頭に血が上ったり、前屈が腰にキツイ可能性があります。ホグレルの機器を見た瞬間に、寝た姿勢でできると直感しました。ホグレルであれば、「ジャックナイフストレッチ」を無理なく行うことができます。股関節をロックした状態で、膝の力でストレッチをかけることが可能です。「ジャックナイフストレッチ理論」とホグレルを合わせたものが今回の作品です。

この機器の利用方法は?

主に、リハビリで使っていきたいです。従来の下肢ストレッチは、座った状態で行うので、術後の患者さんに無理させると再発する恐れがありました。理学療法士が、患者さんを寝させた状態でストレッチをしていますが、このマシンでしたら自分一人ですみますから、腰椎の術後のリハビリなどにも効果を発揮すると思います。それ以外の利用方法としては・・・保存的治療、手術しない人のコンディショニングにも役に立つと思います。また、発育期の子供は二次成長の時に、骨が伸びて、すじ、靭帯などは遅れて伸びてきます。成長期はすごく身体が硬くなる時期で、特に中学生など分離症の子も多くなります。分離症予防にも効果的だと思います。ハムストリングスは重要な意味がありますし、今までストレッチに注目したマシンはあまりなかったので、ブレイクスルーになる機器だと思っています。



“ジャックナイフストレッチ”

さいりょう こういち 【西良 浩一 先生】 プロフィール

香川県高松市出身。徳島大学を卒業し、当初は野球肘を中心としたスポーツ医学を学ぶ。平成7年専門領域を、腰椎分離症を中心とした脊椎スポーツ医学に変更した。以後、腰椎分離症の病態・診断・治療において画期的知見を国内外に発表し、権威ある腰痛治療の国際会議ISSLSにおいて、最優秀ポスター賞(2004年)と最優秀口演賞(2010年)を受賞している。2000年には、スポーツ選手における腰痛治療のために脊椎内視鏡技術を導入。2001年、世界で初めて腰椎分離症手術に脊椎内視鏡を導入した。現在、帝京大学溝口病院において、世界最小内視鏡手術(8mm切開)であるPED法を創始者・出沢明教授より伝授され、スポーツ医学に応用している。



バランス・動作改善!!「ダイナミックストレッチマシン」

Hogrel®

ここが違う!「ネバー・タイトハム」3つの特長

- POINT ①「ジャックナイフストレッチ」を無理なく寝たまま行えるダイナミックストレッチマシンです。
- POINT ② 背もたれの角度が4段階、座面の角度が3段階にカラダの柔軟性に合わせて調節でき、股関節をロックした状態で膝を動かします。
- POINT ③ 足の置く位置を変えることで、カラダの柔らかさに応じて、下肢の様々な部位にもアプローチ可能です。

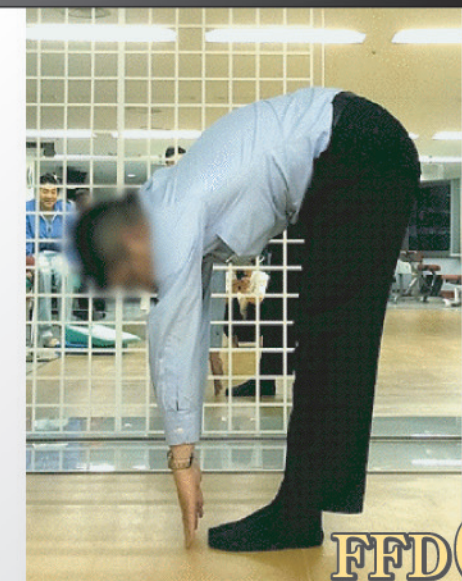
しかも、移動が楽な!!
“コンパクトな機器”です。

「ジャックナイフストレッチ」×「コンディショニングマシン」
= **Never Tight-ham**

「ネバー・タイトハム」即時効果 ※「20収縮×2セット」を3段階の角度で行う



FFD17cm



FFD0cm