

健康だより

「良くない」治療について

ちまたに色々な整体やマッサージがあふれてますね。

どこがいいのか、混乱しますよね。

語弊があるかもしれませんが、良くないんじゃないか?!という治療法について簡単にご紹介したいと思います。この全てが悪いという意味ではなく、時と場合によりますし、今の地点でこの理論の方が正しいんじゃないかというものをご紹介致します。

一つの日安としてご覧下さい。

良くないと思われる手技

*押す・揉む・叩く

上記の事をしてもらったら、その場は気持ちいいですよ。ただ「揉み返し」というのをお聞きした事があるかと思います。何故そうなるかという筋肉は筋繊維の束でできていて、過度に押したり・揉んだり・叩いたりすると内出血を起こします。時間が経つと固くなり痛みや凝りが悪化します。

これが「揉み返し」です。

これを続けると凝りが悪化していき、効かないからどんどん強く施術してもらい、悪循環のスパイラルに陥ってしまいます。

そして、腫れ・痛みによって交感神経が緊張するため、胃腸の動きが悪くなり、全身の血管が収縮して血流が悪くなり、免疫力が低下し、寝つきも悪くなり、睡眠が浅くなります。

*ストレッチや牽引

一般的には凝りにはストレッチが有効といわれていますが、凝りは筋肉が縮んでいると思われがちですが、実はピーンと張った、伸ばされた状態で緊張しています。ですので、そこで更にストレッチしてしまうとかえって緊張して硬くなってしまい、痛みが増してしまいます。筋肉内の血管をチューブと見立て、ひっぱられていないフラットな状態が一番流れがよいのを、それを引っ張ってしまうと、通り道がより狭くなり流れが悪くなるという理屈です。過度に伸ばすのは逆効果となりかねませんという事です。

***バキバキならす**

一見するとスッキリする感じがしますが、基本的に急激に首や腰などを捻じってバキバキとならす行為は、靭帯が急激に伸ばされ、痛める可能性があります。後から痛みがきたりします。場合によっては、脊髄を痛めて半身不随や全身不随といったリスクもあります。

***湿布&痛み止め**

強力な血管の収縮作用で「患部の腫れを引かせ」「脳の感覚中枢を麻痺させる」事により一時的に痛みを感じさせないようにします。

決して患部を治しているわけではありません。

血管を収縮させる成分は交感神経を緊張させ、使い続けると患部への血流が悪くなり治りが遅くなります。

炎症や痛みのある時は一時使用し、使い続けないという使い分けが大事でしょう。