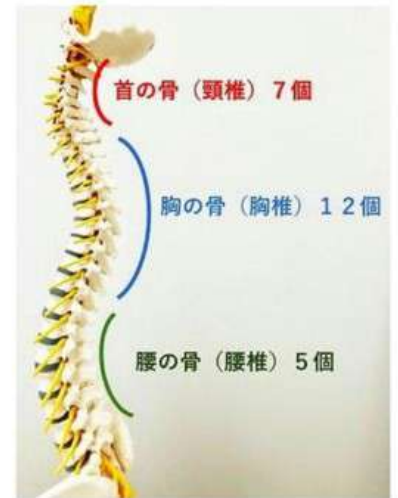


【 SD(スパインダイナミクス)療法 】

〈 スパインダイナミクス療法とは？ 〉

スパインダイナミクス療法とは、「患部の痛みは背骨や骨盤の状態に影響を受けやすい」という過去の経験や研究から導き出された治療概念です。肩こりや腰痛、膝の痛みなどの慢性疼痛やスポーツ障害に対して、**背骨や骨盤を含む体幹の支持性、柔軟性を再獲得することで、根本治療および障害予防を図っていくものです。**



〈 背骨の硬さと痛みとの関係 〉

背骨はS字状の形をしています。このような形になることで、物を持った時の衝撃、歩行時、ジャンプして着地した時の衝撃を背骨が伸び縮みすることにより吸収するのです。そのため、背骨には、伸び縮みして衝撃を吸収するための柔らかさが求められます。

歩くことを例に挙げて見てみましょう。
図の黄色い矢印は、地面からの衝撃量を表しています。

背骨が柔らかい人は、地面に足をついた衝撃の約7割が背骨で吸収されているため、足の関節には3割程度しか衝撃が伝わっていません。

しかし、背骨が硬くなると、地面に足をついた衝撃が背骨で十分吸収できなくなるため、衝撃は足(股関節、膝関節、足関節)に多く伝わっていきます。これにより、股関節や膝、足首に痛みが生じてしまうのです。

つまり、背骨が硬くなると、衝撃を吸収できなくなり、他の関節に負担が掛かることで痛みが生じる可能性があるということです。

あなたの抱えている痛み(首、肩、肘、手首、腰、股関節、膝、足首)の原因は背骨の硬さにあるかもしれません。

※図で表した衝撃の割合はあくまで目安です。

<背骨が柔らかい>
衝撃の7割は背骨で吸収
衝撃の3割は足の関節が吸収



<背骨が硬い>
衝撃の3割は背骨で吸収
衝撃の7割は足の関節が吸収



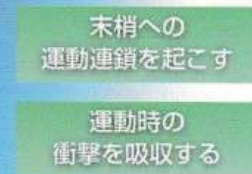
脊柱弯曲運動の正常化を図る

Spine Dynamics

SD療法

脊柱の弯曲運動には「末梢関節への運動連鎖を起こす機能」と「運動時の衝撃を吸収する機能」という2つのはたらきがあります。弯曲運動に異常が生じると、脊柱の動きを補うために末梢関節にストレスがかかり、疼痛が生じてしまいます。また、衝撃吸収機能の低下は、体幹・四肢運動連鎖の破綻による筋出力低下を引き起こします。

脊柱弯曲運動のはたらき



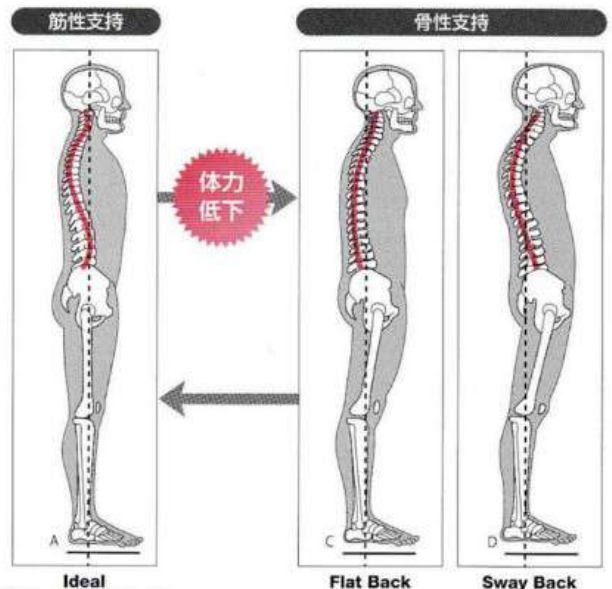
疼痛患者共通の機能異常

脊柱弯曲
運動の異常

関節や筋の疼痛

筋出力の抑制

理想的な脊柱とは、脊柱が弯曲し、その脊柱を筋肉で支える「筋性支持」の状態です。これは、筋による柔軟性と支持性の両方を兼ね備えた状態になります。一方、体力低下等により筋力が衰えると、脊柱の弯曲を失い、脊柱を骨で支える「骨性支持」へと変化します。骨性支持状態になると脊柱弯曲運動に異常が生じ、疼痛や筋出力抑制が起こります。



この脊柱弯曲運動の正常化をはかるのが **Spine Dynamics (SD) 療法** であり、姿勢制御機構の正常化につながります。

Spine Dynamics