

非特異的腰痛の運動療法 [Web 動画付] 第2版 病態をフローチャートで鑑別できる

荒木秀明・著

【評者】 東 裕一 (南越谷病院リハビリテーション科)

B5判・248頁
2023年12月
定価：5,280円
(本体4,800円＋税10%)
ISBN978-4-260-05006-7
医学書院 刊



腰痛および体幹機能障害は、理学療法士が臨床において頻繁に直面する課題の一つである。理学療法士の特殊性は人の運動を扱うことにある。そのため上肢の障害に対する肩甲骨の位置の修正、下肢の障害に対する理想的な荷重の回復および初動の力源という意味でも、腰部骨盤帯もしくは体幹に対する運動療法は基本となることが多い。腰部に対する運動療法は、疾患にかかわらず、ADLの拡大に向けた理学療法の根幹になると言える。

本書では、腰部骨盤帯に関して、構造と機能および評価から解説されている。そのため、書名にある非特異的腰痛だけではなく、多くの腰部疾患および体幹機能についての基本事項が記載されている。宮本重範氏の教えが生かされ、現在では「医療面接」と言われることも多い「問診」および「視診」を重視しながら、自動運動時の痛みの発現もしくは制限からフローチャート(アルゴリズム)が展開されている。医療面接の経験が少ない理学療法士にとっては、「問診」の項目が参考になるであろう。

腰部疾患に対する運動療法には個別性が必要と言われているが、必須の評価項目、それに対する運動療法は全く確立されていないのが現状であり、議論するためのたたき台となるものが必要とされている。フローチャート内の検査では、難しい手技が入らないように配慮されている。今後は

運動器理学療法に関して、本書をベースに、さまざまな腰部疾患および診療形態でのアルゴリズムを話し合うことが重要であろう。

運動療法については、腰部骨盤帯の安定化に重要な筋群について、急性期、亜急性期、慢性期と病期に分けて提案されている。負荷量や対象とする筋群の組み合わせなど臨床場面で悩んでいる理学療法士も多いのではないだろうか。本書では具体的な方法論が紹介されている。一部でスリングを使用した運動が紹介されているが、まだ完全に一般化された道具ではないので、代替案の提案が待たれる。また、わが国の臨床でよく目にする側弯を伴う中高齢者に対する検査および運動療法は参考になると思われる。

第8章のシステムティック・レビューでは、治療理論の変遷がわかりやすく解説されているが、モーターコントロールエクササイズのシステムティック・レビューでは拡大解釈が見受けられる。臨床における介入研究のデザインとその効果判定は難しく、十分な研究報告が出ていないことがわかる。わが国において不十分なこの研究の間隙を埋めていただけることを期待したい。

臨床において、腰痛あるいは体幹機能に対するさらなる治療効果を知りたい、あるいは臨床研究を行いたい方には、ぜひ一読いただきたい。