

整形外科疾患の運動療法

—最近の進歩

運動療法は、われわれ整形外科医が行う保存療法の中で最も手軽でかつ有用な方法であると思われます。様々な整形外科疾患の治療において、患者に運動療法を勧める機会は多いです。しかし、「痛みが強くない範囲で行ってください」「ウォーキングはお勧めです」などと話すだけで、十分な指導が行えているとは言い難い状況です(少なくとも私は)。

今回は、さまざまな整形外科疾患・病態に対する運動療法についての特集を企画しました。運動がなぜ良いのかの基礎的な内容から、部位別・病態別の運動方法とその成績を第一線で活躍している先生方に執筆していただきました。① 運動療法が身体のどこに効果的なのか、なぜ効果的なのかについて松瀬論文と上論文、② 各部位別に、具体的にどのような運動療法を行わせ、その効果はどうかについて、金岡論文(腰痛)、吉田論文(膝関節)、浜田論文(肩関節)、神野論文(股関節)、松原論文(肩こり)、そして最後に③ 高齢者に対する運動に関しては、帖佐論文(ロコモ)、山田論文(骨粗鬆症)、牧迫論文(サルコペニア)です。実際に執筆者が患者に行わせている運動療法について記載しているので、内容は明快です。

運動を行ったからといってすぐに効果が現れるわけではありません。数カ月以上(中には何十年も)継続することで初めて効果が実感されることが多いため、継続が大事です。以前、東日本大震災後、仮設住宅に避難している高齢者を対象に運動教室を開催したことがあります。終了時に全員が「運動の大切さを理解できた」と言ってくれました。しかし、残念ながらその後も継続して運動してくれた方は多くなかったようです。継続して運動を行ってもらい困難さを実感しました。

運動療法のもつ意味、どのような運動が良いのかの科学的根拠、有効性のエビデンスなどを患者に説明し理解してもらうことで、意欲が高まり運動を継続してくれるようになるのではないかと思います。今回の10論文の内容の一部を患者に話す(紹介する)ことが必ず役に立つと信じています。是非熟読していただき、先生方が運動療法の重要性を再認識するとともに、理学療法士とも協力して運動療法をさまざまな整形外科疾患・病態の治療に応用していただければ幸いです。

(矢吹省司)