

野球選手と股関節理論



山内敏夫 [山内整骨院]

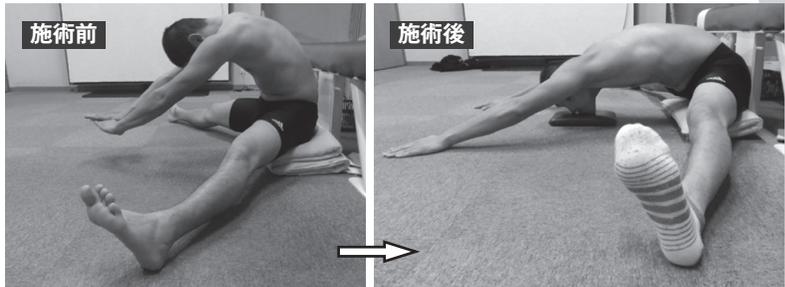
第16回 腰痛と股関節のズレとの関係について①

今回のコラムでは、「腰痛（下肢に起こるケガ）と股関節のズレの関係」について数回に分けて触れてみたいと思います。まずは、このオフに来ていたS君が、長年にわたり苦しんできた腰痛について、来院前の様子から書いてみることにします。

彼は高1から慢性腰痛に苦しみ、4カ月前からは練習メニューが一切できないほど悪化し、地元の医療機関では「腰椎分離症」と診断されたからの来院でした。S君のことを最初に監督さんから相談を受けたのは講演依頼の電話でのやり取りでした。私の股関節理論に前々から興味があったということと、選手のケガが秋から続出していたこともあり、何とか戦力強化とケガをしない体づくりをしたいと相談を受けたのがきっかけでした。

私から監督さんに申し上げたのは、分離症に犯される選手の多くはそもそも関節に余裕があるタイプが多いということ。そして、もしズレが生じている場合は、そういった選手ほど股関節のズレによるマイナスの影響を受けやすいという事です。また、さらに悪化させると野球ができなくなる危険性があることをお伝えしました。S君の身体的特徴を電話でお聞きしたところ、姿勢の悪化や脚長差も、素人の監督さんでも一目で分かるほどのきついズレだったのです。

次に私が確認したのは、ズレがあるにも関わらず、開脚は比較的良好という点でした。ある程度の股割りができてしまうと、股関節にズレはないように思われがちですが、これは関節に余裕があるタイプに見て取



回復1週間でここまで股割りができるようになった。投球フォームの比較でも歩幅が広がり、体全体にしなりが出てきた

れるケースであって根本的な解決にはなっていないのです。

それから数週間後、S君がこちらに着いた際には、駅から手すりを持って一段一段足を引きずっての来院でした。そして、当コラムでも紹介してきた10日間の集中治療を彼もスタートしたわけです。

その後の経過は、とても順調に推移しました。回復後3日目からサンドバッグも蹴れるようになり、5日目あたりからは腰に巻いていたさらしも取って蹴れるほどに回復していました。その頃には、股関節の開きとともに骨盤後傾もかなり改善していました。6日目には、投球フォームの撮影を行いました。最初は不安そうにネットに向かってアップをしていますが……「先生まったく腰に痛みが走りません！ 大丈夫です」とS君はうれしそうに言ってくれました。最終的には歩幅も一足長ほど広くなり、胸もしっかりと張れ、リリースポイントでも腰をかばって置きにっていた投げ方が、別人のように腕もしっかり伸びて理想に近い動きへと導くことができたのです。

このように、腰痛と股関節のズレには密接した関係があるのです。最初から「脚の長さは違って当然だ

「股割りができなくても大丈夫」というように考えていけば、なかなか理解できないことでもあります。しかし実際には、股関節のズレを回復して股割りができるようになることで、骨盤後傾も改善されるということが非常に大事なのです。

中には治療を行っても、「パフォーマンスをした後はすぐに脚長差のズレは戻る」と思っている人が大勢いるようですが、私は適切な治療が行われていれば、そのようなことにはならないと考えていますし、これまでの治療経験がそれを証明してくれています。

現に、S君は治療後3カ月が経ちましたが、スクワットでは130kgで10回5セットをできるようになりました。当然、胸が床に着くほどに柔軟性も高まっているということを電話でも確認していますし、あれだけ苦しんだ腰痛も再発していません。

私の股関節理論では、治療前とは違って“気持ちよく股割りができています”ということは、「その後もズレが戻っていない」という証明なのです。アスリートは、他動的なケアだけに頼り過ぎるのではなく自動的なケアができる体へと導いてあげることが何より重要だと考えています。

やまうち・としお / 1956年1月31日生まれ。愛媛県出身。明治東洋医学院柔道整復師科に通いながら兄の治療所で修業。28歳で独立。37歳のときに治療拠点を福井県大野市に移す。現在はアスリート育成を目的とした総合治療所を開設。滋賀県彦根市の出張治療所と合わせて、アスリートの治療、サポートに尽力する。また、多くの学校や競技現場での講演活動にも精力的に取り組んでいる。専用HPあり。