

ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

毎年この時期はインフルエンザが流行しておりますが、今年も例外ではありませんでした。毎回どいようですが、手洗い、うがい、人の多い所ではマスクの着用等、くれぐれも予防に努めていただきたいと思います。

今回は痛みの原因にもなる、筋膜の歪みについてご説明します。

痛みの原因－筋膜の歪み

－筋膜とは－

筋膜は、筋肉、臓器を覆う線維体で、筋膜自体は二重構造で出来ています。浅い部分(皮下)の筋膜は「浅筋膜」、深い部分(筋肉を直接覆っている部分)は「深筋膜」または「筋筋膜」と呼ばれています。

筋膜は全身を蜘蛛の巣のように張り巡り、骨、臓器、筋肉、神経、血管と結びつき身体を内側から支えている重要な組織です。

－筋膜の機能－

筋膜はたんぱく質線維であるコラーゲン線維と弾性線維がメッシュ状に配置されて出来ています。

コラーゲン線維は柔軟で丈夫ですが、伸縮性はあまり無く、一方弾性線維は伸縮性に富み筋肉の収縮に合わせて伸縮します。コラーゲン線維は弾性線維に引っ張られる形で引き伸ばされ、限界まで伸びた時に過剰伸縮を抑制します。

－筋膜の歪みの原因と痛み－

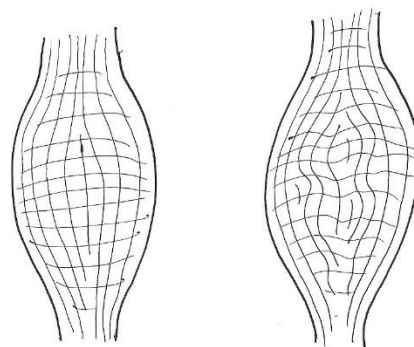
筋膜が捻れ縮む事を筋膜の歪みまたは拘縮といいます。筋膜の歪み(拘縮)は、急激な衝撃、打撲、高熱、慢性的な筋肉疲労、ストレス、姿勢の歪み、怪我や手術など様々な原因から起こり、コラーゲン線維が癒着し、弾性線維の伸縮性を奪ってしまいます。

その結果筋膜の制限を受けて筋肉自体の伸縮性も低下し、筋緊張が高まり筋膜を歪ませ発痛が起こって来ます。

－筋膜の歪みの矯正－

当院では筋膜の歪みを「筋(すじ)引き」という技法により、矯正し、正します。

正常な場合には施術しても無痛ですが、歪みのある場合には相当痛みを感じます。しかし骨格矯正をしても筋肉をゆるめても取れない痛みには、効果を十分に発揮する特殊な技法です。



正常な筋膜 → 歪んだ筋膜