

伊奈病院

リハビリテーション

腰痛・頸部痛の緩和と自己管理

腰や首周辺のしびれや痛みを
自分で管理しましょう

マッケンジー法のご案内

TREAT YOUR OWN BACK & NECK



マッケンジー法とは、腰や首の痛みや手足の痺れを和らげる為の運動療法です。この手法は自己治療 (self-treatment) と 再発防止 (prevention of recurrence) を重要視した自己管理を基本としており、自己治療に必要な運動（体操）や、痛みが出現しにくい姿勢・生活環境などを提案し、自己管理への援助を行います。

1 マッケンジー法の特徴

- 症状を「自己管理」できるように治療法、マネージメント方法が組み立てられます。
- ひとりひとりに合った「自分で行う体操」や「日常生活での姿勢」を中心に治療法、マネージメント方法が組み立てられます。
- 忙しくて、たくさん通院できない人に最適です。
- 再発の予防に有効です。
- 完全予約制、完全マンツーマン治療です。
- 電話でのフォローアップも可能です。
- マッケンジー法以外の治療法が必要な方には、速やかにその旨をアドバイスいたします。

2 マッケンジー法の歴史

マッケンジー法は、1950年代にニュージーランド出身の理学療法士ロビン・マッケンジー氏によって考案された腰や首の運動療法です。

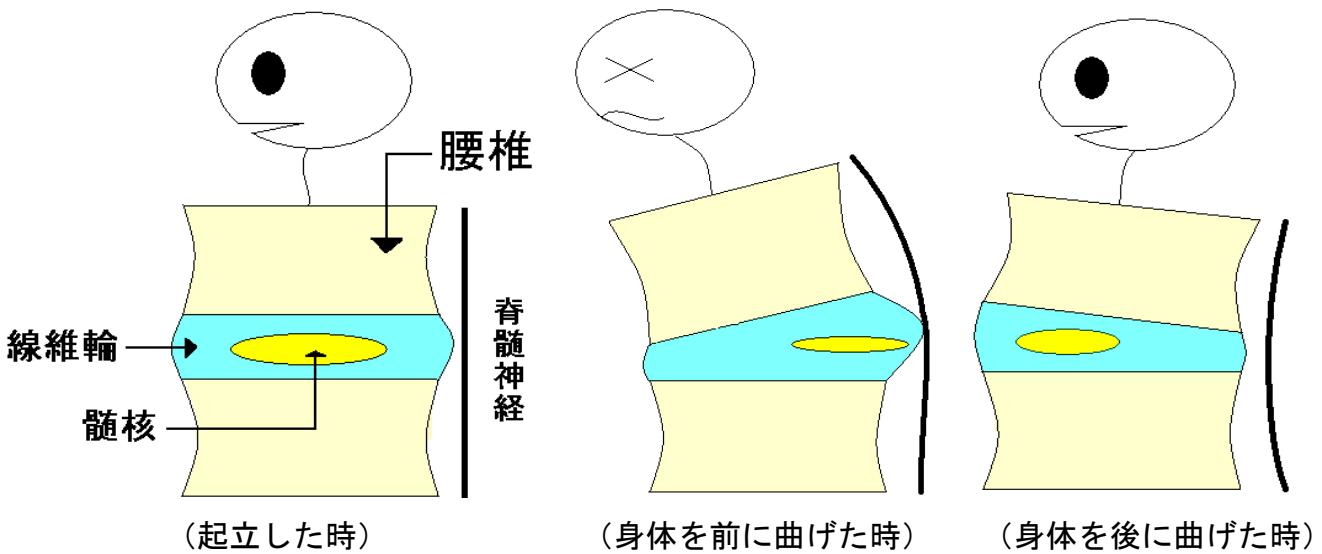
考案するきっかけは治療中のある偶然からでした。マッケンジー先生はいつものように自分のクリニックで患者を治療していました。ある時、治療台の背もたれが起きた状態なのを気付かずにマッケンジー先生は患者にベッドに寝て待つように指示し、しばらくその場を離れました。しばらくして戻るとその患者はうつ伏せになり背中が反った状態で待っていました。マッケンジー先生は患者に質問したところ腰痛がすっかり良くなっていました。このことがきっかけとなり色々な試行錯誤をくり返しながらマッケンジー治療法を作り上げていったのです。

以後、現在に至るまで世界各地で脊柱に対する診断・治療方法として広く活用されてきました。また様々な研究によってマッケンジー治療法の検証が行われ、その効果が証明されています。

3 マッケンジー法の原理

背骨と背骨の間には、クッションの働きをしている椎間板があり、ゼラチン上の柔らかい塊になっています。また、この椎間板は姿勢により形状が変化しやすい特徴があります。マッケンジー法ではこの椎間板の動きを円滑にすることにより、腰や首の痛みを改善します。

例えば、下図のように身体を前に曲げた時に椎間板が背中側に膨隆して脊髄神経を圧迫し腰に痛みを訴える場合があります。または重いものを持った際に線維輪が傷ついたり、髄核が挟まったりして痛みを訴える場合もあります。その際、身体を後ろに曲げる運動を行うと背中側にずれた椎間板が前方に移動しやすくなり、脊髄への圧迫が軽減し腰痛が改善します。



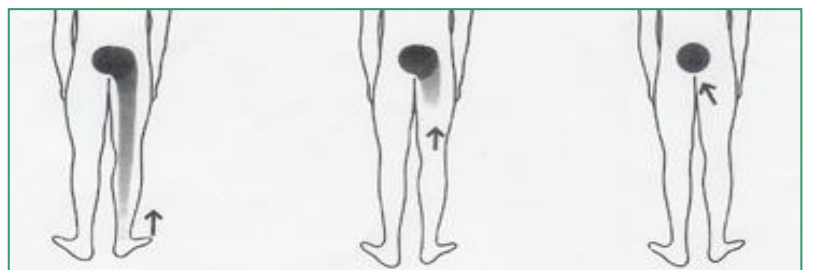
4 痛みの場所の変化

手・足にあった痛みや痺れが、腰や首に移動していくことがあります。この場所の変化はマッケンジー法治療経過中の改善時によく見られます。痛みや痺れの場所の変化には必ず注目してください。

頚椎の場合

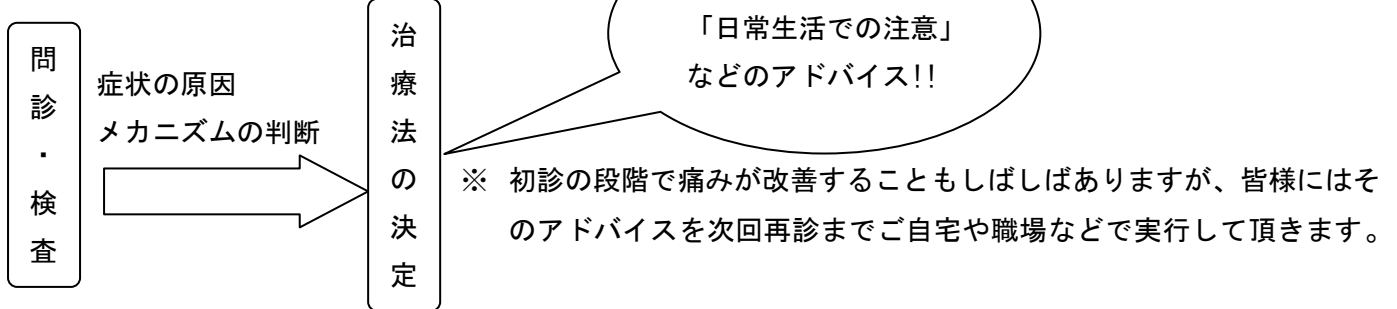


腰椎の場合

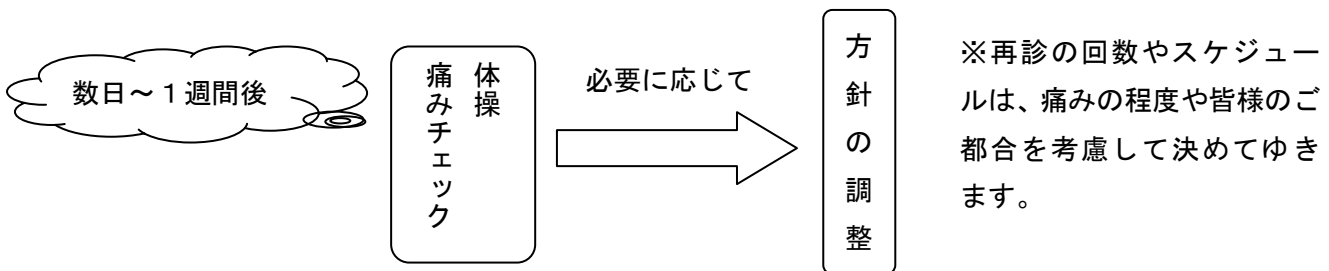


5 当院リハビリテーション科でのマッケンジー法診療の流れ

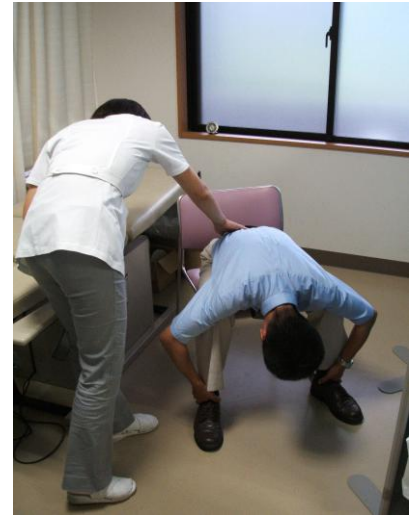
初診（40～60分、マンツーマン）



再診（20～40分、マンツーマン）



《治療風景》



ご質問等は伊奈病院 リハビリテーション科まで！！



＜リハビリテーション科直通電話番号＞

048-721-2455 アナウンス後 内線 5523