

# サポーターは 筋力低下させる？

「サポーター・コルセットはずっとつかっていると筋力が落ちてしまう」  
こんな話をよく聞きます。杖なども同じような感覚で考えていることが  
多いのではないのでしょうか。

結論から言うとサポーター・コルセットの種類・使い方によって  
筋力低下も誘発しますし、筋力向上の助けにもなります。  
一般的に筋力低下につながると思われるのは、サポーター・コルセット＝  
固定・安静を連想しているからだと考えます。  
サポーターなどにはたくさんの種類があります。素材・構造によって  
固定力・制動力・安定感が変わってきます。なかには金属の支柱の  
ようなものが入っている物もあります。

関節の運動に制限を伴うものは固定力が強く、安静につながり負担軽減  
できる利点があります。欠点としては関節を守る状態をサポーターに  
依存している状態なので筋力低下が起こります。逆に関節の運動に制限を  
与えず、ある程度運動を制御するような物は自分の力を発揮しやすく、  
痛みがある状態を回避しながら運動できる利点があります。欠点としては  
固定力が弱いために関節の状態によっては十分に負担を軽減できずに痛み  
を感じる場合があります。簡単に説明すると、けがをしてすぐや痛みが  
強い状態では固定力の強いものを、回復にあわせて段階的に動きやすい  
ものに変えていく必要があります。

痛みの状態、急性期・慢性期と目的をもってサポーターを選んで使う  
ことで、回復の手助けをしてくれます。「痛くても我慢して動かないと  
体が弱ってしまう」では、本来働くべき筋力もなかなか向上しません。  
痛みをなるべく感じない、感じにくい環境を整えてあげることで毎日の  
生活が運動につながっていきます。サポーター・コルセットだけでなく、  
杖の使用や椅子・ベッドの高さなど痛みを感じる箇所への負担になって  
いないか確認してみてください。

筋力を向上させることは辛い事と考えがちです。でも継続して運動  
できないとなかなか筋力・体力共に向上している実感が得られません。  
痛みや関節の不安感を和らげてくれるものを目的をもってうまく利用する  
ことで楽しく運動できる習慣に変えていきましょう。

