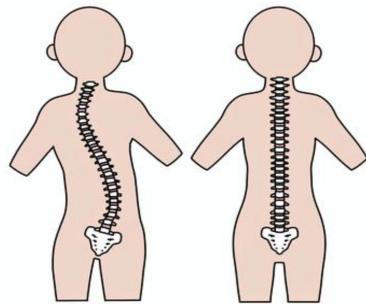




特発性側弯症

特発性側弯症は多くが学童期～思春期に発生し、成長に伴い緩やかにカーブが進行します。Cobb角が30°未満の軽いカーブの側弯は、成長終了とともに進行が止まります。しかし、Cobb角が50°以上の側弯は、成長終了後も毎年0.5～1°ずつ永続的に進行し続けることが多くの研究で判明しています。

以前は医師の間でも“どんなに大きなCobb角の側弯でも成長終了とともに進行が止まる”と理解されていましたが、これは間違いでした。



また、特発性側弯

症の患者様は、Growth spurtにより側弯変形が短期間で高度に進行してしまうことがあります。どんなに大きなCobb角の側弯でも、学童期・思春期に痛みを訴える患者様はいません。しかし、進行し続けると壮年期以降で高度な腰椎変性側弯症に移行し、難治性疼痛の主因となります。そのためにも思春期特発性側弯症は早期診断と早期治療介入が重要です。

しかし残念ながら、体操・運動・カイロプラクティック・民間療法といったもので側弯症はよくなりません。側弯の体操は色々報告されていますが、科学的に有効と証明されたものがないのが現状です。

特発性側弯症の危険因子

特発性側弯症になる危険因子を調査した研究によると、

高齢、女児、痩せ型、不適切な机と椅子の高さ、重い荷物、片方の肩で鞆を持つ習慣、1日10時間以上座位をとる習慣、1日2時間以上の電子機器の使用、1日1時間未満の運動時間、片側をよく使うスポーツ、腰や背中中の疲労、左右で靴底の厚みが違う状態、外反扁平足

を危険因子として報告しています。年齢や性別などの既に知られた事実も含まれますが、姿勢に影響する生活習慣や筋力・バランス力に関する要素については注目すべきものがあります。

外反扁平足は足の内側縦アーチが低い状態を指します。内側縦アーチの形成には、足の外在筋である後脛骨筋や前脛骨筋と足の内在筋である母趾外転筋や足趾の屈筋群が重要とされており、これらの発達が発達時の衝撃吸収やバランス保持に良い影響をもたらします。外反扁平足の改善は良い姿勢の維持に役立つ可能性があります。

特発性側弯症の予防や改善の注意点

靴を片方の肩で持つ習慣や片側をよく使うスポーツについては、特発性側弯症の危険因子として否定的な報告も存在しますが、ランドセルやリュックサックは両方の肩で背負いましょうとか、片手でラケットを使うスポーツをする人はバランスよく体幹の筋力トレーニングをしましょう、といった指導は必要と思われる。

外反扁平足を改善するためのトレーニングは運動能力の向上やスポーツ外傷の予防にも効果があるので、積極的に行うべきです。内在筋のトレーニングとして足趾のグーチョキパー運動やタオルギャザリングは子供でも可能です。外在筋のトレーニングとしてつま先立ちを取り入れた運動メニューも効果的です。詳しくは医師に御相談ください。

