



ポジショニングエフィシエと ガイディングエフィシエ

J R 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。
何年かぶりに来られた患者さんのお話です。

「先生に教えてもらったように、痛いところを痛くない姿勢で痛くない方にさすっていたら、ずっと調子が良かったです」

「それは良かったです。アドバイスした方法を使ってくださってありがとうございます」

痛くない姿勢で痛くない方にさするという方法は、接骨院で日常的に使っていますし、患者さんにもセルフケアとしてお勧めしています。

本誌56号の「接骨院に心理学を入れてみた 27」で次のように書きました。

一見縮めているのかと思える方に伸ばすことで、縮みすぎている筋肉を伸ばすことができる場合があります。

このようなストレッチを私は「パラドキシカルストレッチ」（逆説的伸長）と呼んでいます。

いっぽう、一見伸ばしているのかと思える方に縮めることで、伸びすぎている筋肉を縮めることができる場合があります。

ます。このようなコントラクティングを私は「パラドキシカルコントラクティング」(逆説的短縮)と呼んでいます。なぜこのようなことが起きるのかについては、何種類かの説明ができます。例えば、三平方の定理にはいくつもの証明の仕方があるのと同じです。

今回はこの「痛くない姿勢で痛くない方向にさする」という方法にまつわる話をもとに、パラドキシカルコントラクティングを説明したいと思います。

「先生、何か自分でやっておくといい運動ありますか？」

施術が終わってから、こういう質問を受けることが度々あります。

「体をいためたときは、運動よりも安静が必要です。強いてあげるなら、今日の時点では〇〇〇〇〇〇というような運動をすると良いかもしれません。でもそればかりやっていると、こんどはそれとは逆の運動をしたほうがよくなることもあります。痛みが出る運動は避けて、痛くない範囲でいろんな動作をするようにしてください」

「わかりました」

「ところで、運動以外に自分でできることとして、当院でお勧めしていることがあります」

「どんなことですか？」

「触って痛いところを、痛くない姿勢をみつけて、痛くない方にさすっていただくという方法です」

「それだけでいいのですか？」

「はい。施術を受けてもらって、痛みが消える姿勢や、さすって痛くない方向があるのはわかっていただけたのではないのでしょうか？」

「たしかにありましたね」

「手の届く範囲ならできますか？」

「それならできそうです」

「この方法なら、めったに裏目に出ることはありません。安全で、非常にリスクが少ないのに、けっこう効果があります」

「いい方法なんですね」

「はい。ぜひやってみてください。ただ、うまくできなかったら無理にやろうとせず、当院にお任せください」

「わかりました」

あまり知られていないことですが、体の痛みが少なくなる姿勢やさする方向があります。

体をねじっていためている場合、さらにねじると痛みが増し、ねじれを戻すと痛みが減ります。

痛くない姿勢をとるということは、ねじれを戻すということになります。

ねじれを戻しながら、もんだりさすったりすると、早くねじれがとれ、とても効率的に痛みがとれます。

私はこれをポジショニングエフィシエと呼んでいます。

エフィシエというのは、技法をハイブリッドした効率的（エフィシエント）な施術という意味で、私の造語です。

体がねじれると、縮みすぎたところと伸びすぎたところができます。

体が伸びすぎたり縮みすぎたりしている場合、伸びすぎたところをさらに伸ばすように、あるいは縮みすぎたところをさらに縮めるようにさすると痛みが増します。

痛みが増す方向がわかったら、そちらへはさすらないようにしましょう。

反対に、伸びすぎているところを縮めるように、あるいは縮みすぎたところを伸ばすようにさすると痛みが減ります。

この方法を私はガイディングエフィシエと呼んでいます。正常な方へ誘導（ガイド）する施術という意味です。

ちなみに、もむという方法は、筋肉を伸ばす作用があります。

縮みすぎているところをもむと楽になりますが、伸びすぎたところをもむとかえって痛みが増す場合もあります。痛くない方にさするのであれば、縮みすぎているところに用いても、伸びすぎているところに用いても問題はほとんど起こりません。

当院でもっとも頻繁に提供しているのが、このポジショニングエフィシエとガイディングエフィシエです。

エフィシエはこれらの他に、次の3つがあります。

ベルトで加圧しながら施術するコンプレッシングエフィシエ

テープを貼って施術するテーピングエフィシエ

ストレッチしながら施術するストレッチングエフィシエ

しかし、これらは自分ではなかなかやりづらいので、患者さんにはあまりお勧めしていません。

さて、何年かぶりに来られた患者さんのお話に戻ります。

「先生に教えてもらったように、痛いところを痛くない姿勢で痛くない方にさすっていたら、ずっと調子が良かったのです」

「それはよかったです。アドバイスした方法を使ってくださってありがとうございます」

「でも、今回の痛みだけは、自分でいくらやっても良くならないのでうかがいました」

「自分ではうまくいかないけれど、人にやってもらうとうまくいくこともあるので、一度施術してみますね」

初回は、患者さんが自分でやっても痛みが残っていたところに施術をしました。

2回目もできうる施術をすべてして、触って痛いところはなくなりました。

それでも、じっとしていても、ずっと痛みが続いているということでした。

このような場合、体の深部で炎症が起きていることが予想されます。

日にち薬で、炎症が収まって痛みが引くのを待つという選択肢もあります。

しかし、深部で炎症が起きているような強い痛みには、ステロイドの点滴などの消炎処置が著効することがよくあります。

痛みが耐え難いものであれば、整形外科などを受診されるようにお勧めしました。

接骨院でできることは限られています。すべての症状に対応できるわけではなく、重篤な症状には太刀打ちできません。

激しい痛みを抱える患者さんは早めに信頼できる医療機関に紹介しています。

重篤でなければ、「痛くない姿勢で痛くない方向にさする」という方法だけで治ってしまう人もたくさんいます。

しばらくさするだけで、驚くほど痛みがとれます。

限界はあるとしても、非常に効果の高い方法であることにかわりはありません。

短時間で変化が起きるので、さすりすぎると、逆効果になることもあります。

縮みすぎたところが伸びすぎてしまったり、伸びすぎたところが縮みすぎたりしますから、気をつけなければいけません。

さてこの「痛くない方にさする」というガイディングエフィシエの長所は、組織がどの方向に縮みすぎたり伸びすぎたりしているのかがわかるということです。

この情報だけでも、どういう施術が必要かを割り出しやすくなります。

逆に短所は、縮みすぎているのか伸びすぎているのかが明確にはわからないということです。

ですから、ポジショニングエフィシエなどと組み合わせて、縮みすぎか伸びすぎかを考えていきます。

ただ、痛くない姿勢がわかったとしても、縮みすぎか伸びすぎかの判断がむずかしいこともあります。

その場合は、コンプレッシングエフィシエなども用いて手がかりを増やし、縮みすぎか伸びすぎかを判断していきます。

ただ、縮みすぎか伸びすぎかの判断はできなくても、痛くない姿勢で痛くない方向にさすれば、かなりの痛みが改善できます。

次に、もう少し詳しくこの方法を説明します。

わかりにくい話になると思いますので、縮みすぎか伸びすぎかわからなくてもいいという方は、この節を飛ばしてください。

どちらを先にするか？

さて、痛くない姿勢をみつけるのと、さすって痛くない方向をみつけるのは、どちらを先にやればいいのでしょうか？

どちらからはじめても結果は同じなので、やりやすい方からやってください。

私はどちらかといえば、さすって痛くない方向からさがし始めることが多いでしょうか。

さすって痛くない方向がわかれば、縮めればいいのか、伸ばせばいいのかを考えていきます。

まず、さすって痛くない方向を軸にして、その軸上で、体の各部位を近づけたり遠ざけたりしてみます。

それで変化がなければ、この軸の通る面上で、体の各部位を動かしてみます。

むやみに動かすより、何かの基準をもって動かす方が私は効率的だと思います。

もし、その軸が縦軸に近いものなら、前後と左右の動きが重要になります。回旋の影響は、少ないでしょう。

その軸が横軸に近いものなら、回旋と左右の動きが重要になります。前後の動きの影響は少ないでしょう。

その軸が矢状軸に近いものなら、前後と回旋の動きが重要になるでしょう。左右の動きの影響は少ないでしょう。

軸をすえて伸ばすとか縮めるとか考えると、効率的な施術をするのに役立つでしょう。

はじめに痛みのない姿勢にするだけで、さわっても痛くなくなるということもあります。

さすって痛くない方向を見つけるためには、いったん痛みのある姿勢にもどさなければなりません。

さすって痛くない方向を、ポジショニングをする前にさがしておけば、一手間減らすことができます。

また、痛くない姿勢をさがすときに、痛くない方向にさすりながらさがした方が、タッチがソフトになり、リラックスできるという利点もあります。

ただ、痛くない方向にさするだけでソフトになりすぎて、痛みのない姿勢がわからなくなるということもあります。その場合には、痛くない方向にさするのはやめて、さわって痛くない姿勢をさがします。

それでもわかりにくければ、あえて痛い方向にさすりながら、痛くない姿勢をさがすこともあります。

痛くない姿勢をさがすときに、一番痛い姿勢が見つかることがあります。

一番痛い姿勢の反対の姿勢をとれば、それが痛みのもっとも少ない姿勢である可能性が高いです。

さわった痛みが強すぎて、さすって痛くない方向が見つからないということもあります。

その場合は、できるだけ痛くない姿勢をさがしてからさすれば、痛くない方向が見つかることもあります。

痛いところが複数の方向から引っ張られているときは、さすって痛くない方向がわかりにくいこともあります。
その場合、他のところにも施術して、引っ張られるのを減らすと、さすって痛くない方向が出てくることがあります。

それもみつからなければ、他のエフィシエを試しますが、長くなるのでここでの説明は省略します。

ガイディングエフィシエ

まず、さすって痛くない方向をさがすには、痛いところや気になるところをさわってみます。

さわって痛ければ、上下、前後、内外（体の中心の場合は、左右）さまざまな方向にさすってみます。

「上」と「内」が痛くないなら、中間をとって斜めに「上内」が痛くない方向とします。

例えば、背中の痛いところの場合、次のように選んでいきます。

「上にさするのと、下にさするの、どちらが痛くないですか？」

「上」

「内か外かでは、どちらが痛くないですか？」

「あまり、変わりません」

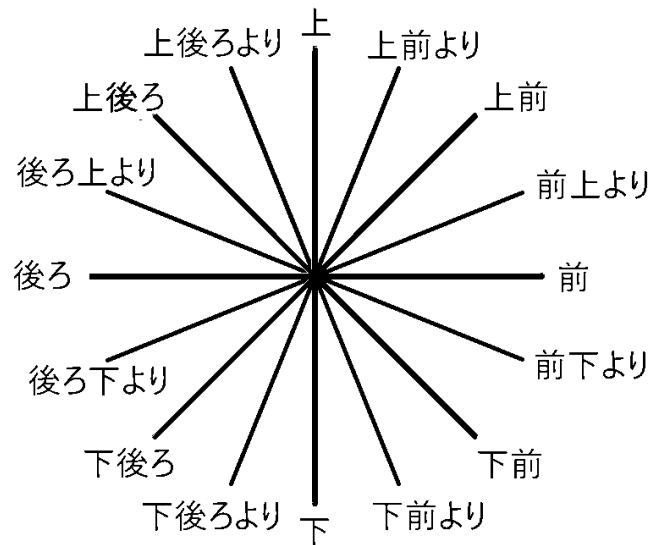
この段階で上と決めてもいいのですが、少し内寄りと外寄りで違いが出ることもあるので、比べてみます。

「じゃあ上で、少し内寄りが痛くないですか、少し外寄りが痛くないですか」

「若干、内寄りの方が痛くないです」

「では、内寄りの上にさすりますね」

正面と背面、側面、水平面で表現は変わりますが、8方向（細かくすれば16方向）の中から痛くない方向を選んでいきます。



右側面のさする方向の名称

左側面・前面・背面・上面・底面で名称は変わるが、
方向は同様に8方向または16方向になる

もし、痛みを感じるところがさわっても痛くなくても、いったんいろんな方向にさすってみましょう。

すると、痛みが出る方向や、不愉快な感じがする方向がみつかることがあります。

この場合は、その方向と反対の方向が、さすって痛くない方向となります。

さすって痛くない方向がみつからないときは、残念ながらガイディングエフィシエは使えません。

では、さすってみて、痛くない方向が見つかったとします。

ポジショニングエフィシエ

次は、痛くない（または痛みが少なくなる）姿勢をさがします。

さわって痛いところを、ここではAとします。

A から痛くない方にさすって、指や手がたどり着いた先を B とします。

A からみて B の先にある部位を B' 、 B'' 、 B''' ・・・、
B からみて A の先にある部位を A' 、 A'' 、 A''' ・・・
とします。

「先にある」というのは、直線的にという意味ではなく、
たどって遠ざかるという意味です。

ですから、体の反対側が先にある部位になることもあります。

① B または B' 、 B'' 、 B''' ・・・のいずれかを A から
線 AB の延長上に遠ざけると、A の痛みが少なくなるとき

② A または A' 、 A'' 、 A''' ・・・のいずれかを B から
線 AB の延長上に遠ざけると、A の痛みが少なくなるとき

①または②あるいは①と②の両方のときは、A が縮みすぎ
ていると考えます。

③ 縮みすぎている場合は、遠ざけるとよかったところを
遠ざける姿勢にして、A を B の方に向けてさすります。

④ AB の延長上ではない方向に B' 、 B'' 、 B''' ・・・、
 A' 、 A'' 、 A''' ・・・のいずれかを動かした方が、痛み
が消えるとき

⑤ B、 B' 、 B'' 、 B''' ・・・、 A' 、 A'' 、 A''' ・・・
のいずれかを A に近づけた方が、痛みが消えるとき

④また⑤のときは、A は伸びすぎていると考えます。

A が伸びすぎているときは、多くの場合どこかに縮みすぎ
ているところがあります。

縮みすぎているところは、固くなっていたり、さわると痛
かったりします。

みつけにくいときは、痛みが消える姿勢と反対の姿勢をす
るとみつけられることもあります。

どんなにさがしてもみつけれないこともあります。たいていは1, 2カ所、多いときは数カ所みつかります。縮みすぎているところがみつかった場合は、まずそこを伸ばしながらほぐします。

縮みすぎたところが伸びたら、痛みの消える姿勢をしてAをBの方に向けてさすります。

縮みすぎているところが見つからない場合は、痛みの消える姿勢をしてAをBの方に向けてさすります。

改善しないときは

施術をしても痛みが改善しない場合は、次の(イ)～(ホ)のような理由が考えられます。

(イ) 施術が足りなかった。

施術の量が足りなくて、痛みがとりきれていなかった場合は、もう少し施術すると痛みが改善することもあります。もう一度やり直してみて、同じ操作で痛みが軽くなるなら、もう少し同じ施術を続けます。

(ロ) 施術をしすぎた。

締めすぎたり、伸ばしすぎたりすると、症状が逆になることもあります。

例えばBからAにさする方が、痛みが少なくなる（さすって痛くない方向が逆になる）ことがあります。

縮みすぎが伸びすぎになったり、伸びすぎが縮みすぎになったりします。

(ハ) 隠れていた問題が出てきた。

一番重要な問題が改善すると、二番手の問題が表面化してくることがあります。

(ニ) 見立てが間違っていた。

縮みすぎと考えたけれど、実は伸びすぎだった。あるいは、伸びすぎと考えたけれど、実は縮みすぎだった。

(ホ) 伸ばしたり締めたりしても改善しない問題が残った。

この記事の初めに取り上げた患者さんのように、施術をしつくしても痛みが残る場合には、施術では改善しない問題が考えられます。

例えば、椎間板ヘルニアや石灰化などによる炎症があるときには、炎症を抑える処置などが必要になります。

パラドキシカルストレッチと パラドキシカルコントラクティング (3)

組織が縮みすぎて痛みが出るケースで多いのは、筋肉が縮みすぎるケースです。

他に縮みすぎる組織には、筋膜や腱、靱帯、軟骨、骨などがあります。

筋膜や腱、靱帯、関節包などが縮みすぎると、体の柔軟性が失われたり、関節がゆがんだりします。

関節に圧がかかると、軟骨が圧縮されて、軟骨から水分や保水成分が出てしまいます。

骨に強い圧がかかると、圧迫骨折を起こし、つぶれてしまうこともあります。

これらの縮みすぎた組織を伸ばすようにさすってあげると、痛みがとれたり、ゆがみが少なくなったりします。

継続的に施術を受けていただいたことで、つぶれていた軟骨が、正常な厚みに戻ったケースもあります。

さすがに圧迫骨折を起こしてすぐの痛みはなかなかとれません。

それでも根気よく施術を続けると、痛みが減るだけでなく、つぶれた骨が元の形に戻ったというような事例もあります。

縮みすぎる痛みがもっとも発生しやすいのが筋肉です。

筋肉はそれ自体が収縮する機能を持っており、縮みすぎたまま伸びなくなったり、けいれんしたりすることで縮みすぎになります。

内臓筋や心筋をさすることはないので、ここでいう筋肉とは骨格筋のことです。

骨格筋は両端が腱になっていて、それぞれ別の骨にくっついていきます。(皮膚など骨以外の組織にくっつくこともあります)。腱が骨にくっついている場所を起始または停止と呼びます。

体幹または骨盤に近い側が起始、遠い側が停止となります。筋肉の中には筋繊維が束になって走っていて、両端で腱につながっています。

筋肉が収縮すると、あるいは筋肉のどこかが縮みすぎると、起始と停止が近づきます。

筋肉に縮みすぎたところが増えて痛む場合、起始か停止またはその両方を遠ざけると痛みが減ります。

また縮みすぎたところは、筋繊維に沿って伸ばすようにすると痛みが減ります。

多くの場合、起始に向けてさするか、停止に向けてさするか、より痛みが少ない方があります。

まれにどちらにさすっても痛みが減るということもあります。

縮みすぎているところは、筋繊維を横切るように(はじくように) さすると、痛かったり不愉快な感じがしたりします。

縮みすぎた筋肉を伸ばすときは、痛みが消える姿勢をとることによって筋肉が伸びる方向と、さすって痛みが消える方向が平行になります。

言い換えれば、痛みが消える姿勢をとることによって筋肉が伸びる方向と、さすって痛みが消える方向が平行にならないときは、伸びすぎによる痛みだと考えます。

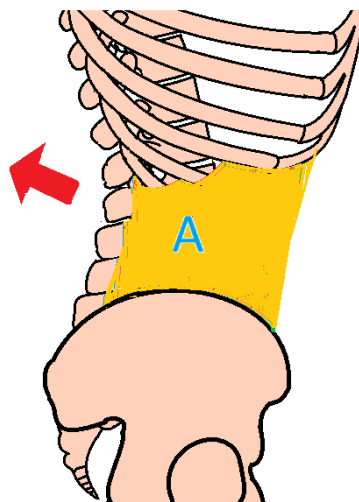
ですから「④ ABの延長上ではない方向にB'、B''、B'''・・・、A'、A''、A'''・・・のいずれかを動かした方が、痛みが消えるとき、Aは伸びすぎと考える」となります。

ガイディングエフィシエとポジショニングエフィシエから パラドキシカルコントラクティングを説明する

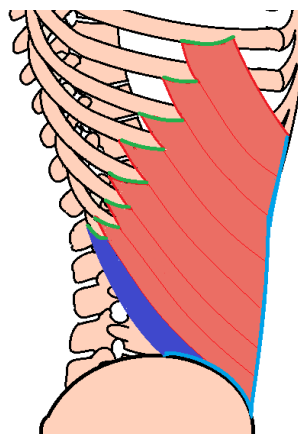
事例をあげましょう。

ある患者さんは、右腰横の A のポイントに痛みがありました。右図→

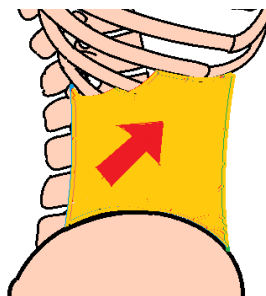
まず、痛みの消える姿勢をさがしたところ、体を右にねじって背骨を後方に反らし、胸郭を上げる姿勢で痛みが消えました。赤い矢印の上体を動かすと痛みが消えました。



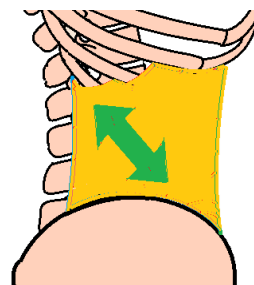
これは外腹斜筋を伸ばす姿勢でしたので、外腹斜筋が A の部分で縮みすぎているのではないかと考えられました。右の図の筋肉が外腹斜筋。青い部分が、縮みすぎになっていると疑われる繊維。骨盤と第 12 肋骨をつないでいます。



しかし、さすってみると、痛くない方向は上前方でした。右図、赤い矢印の方向。

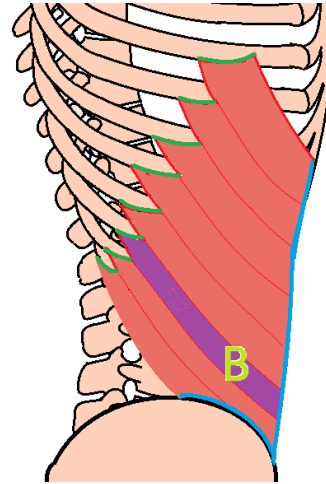


もし、外腹斜筋が縮みすぎて痛みが出ているのなら、さすって痛みがないのは上後方か下前方になるはずです。右図、緑色の矢印。



痛みの消える姿勢で伸びている筋繊維の方向と、さすって痛くない方向が平行ではないので、組織が伸びすぎていると考えられました。

他に縮んでいるところをさがしてみると、外腹斜筋の A よりも前方の部分 B が固くなっていました。右図→

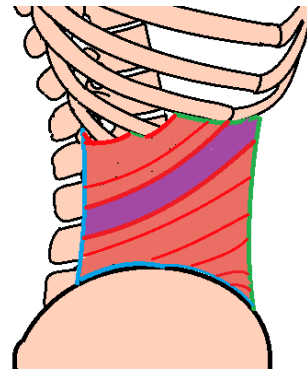


A と B を横からベルトで圧迫してみると、A は痛みが残るものの B は痛みが消えました。

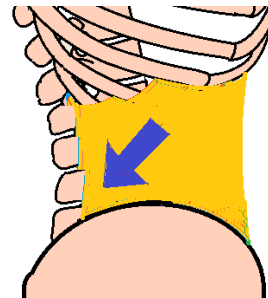
B を圧迫しながらしばらくほぐすと、B の固さや痛みはなくなりました。

B を伸ばしてから A を上前方にさすると A の痛みもなくなりました。

A のポイントで内腹斜筋が伸びすぎていたのでしょう。右図の紫色の部分。腰の筋膜と第 10 肋骨をつないでいる。



右の内腹斜筋は、体を右にねじって背骨を後ろに反らし、胸郭を下げるのが最も縮む姿勢です。右図のように、胸郭を後ろ下方に引くと、内腹斜筋を縮めることができる。



しかし実際には胸郭を上げて、一見伸ばしているのかと思える方に縮めることで、伸びすぎている A を縮めることができました。

A を縮めるためには、B を伸ばす必要があり、B を伸ばすためには胸郭を上げることが必要だったからです。

この事例でも「パラドキシカルコントラクティング」を用いました。

縮みすぎている筋肉 B に引っ張られて、筋肉 A が伸びすぎているとします。

そのとき、筋肉 A の痛みをとるためには、筋肉 A を縮めることよりも、筋肉 B を伸ばすことのほうがたいてい効果的です。

もし、筋肉 A と筋肉 B に共通のはたらきがあるなら、筋肉 B を伸ばして筋肉 A を縮める場合には、筋肉 A を一見伸ばすような姿勢で縮めることになります。

これが、パラドキシカルコントラクティングが必要になる理由です。

次回はまた、違う角度から、パラドキシカルストレッチングやパラドキシカルコントラクティングを説明してみたいと思います。

ではまた