

病氣対処術《バネ指・腱鞘炎編》



あきらめないで腱鞘炎とバネ指

腱鞘炎に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？ ひどくなると手術が必要な場合もありますが、その前に是非鍼灸治療を試してください。

指を曲げ伸ばしする動作では、筋肉の伸び縮みに伴って、それに続く腱が押し引きされ、指を動かしています。腱とはアキレス腱が有名ですが、筋肉と骨の連結部位で、ワイヤーのように硬く強い結合組織です。関節部分で筋肉と骨をつなぎとめる役割を担っているだけではなく、筋肉の伸縮動作に対して、一方向へ強い力が入り、機敏にブレのない動きができるように骨を動かしています。ワイヤーのように強い腱ですが、指を動かす腱は細く、しかも動きが頻繁であることから、骨などと接する所ではトンネル状の鞘(さや)が覆ってそれを保護しています。これが腱鞘です。

頻繁に繰り返し同じ動作で指を使うと、腱が腱鞘の中を何度も激しく行き来して次第に摩擦熱が生じます。熱をもった状態が続くと、腱と腱鞘は脹れ、潤滑液が枯渇します。その状態でさらに使い続けると腱と腱鞘の内面は傷つき痛みを発し、ついには指が動かさなくなると腱鞘炎に至るのです。

人体ワイヤーの錆び＝バネ指・腱鞘炎

バネ指は弾発指とも呼び、腱鞘炎で炎症の激しい疼痛期を過ぎ慢性化した状態、あるいは激しい症状を経過せず発症する場合もあります。指を曲げて伸ばそうとすると引っぱかり、バネを弾いたようにカクンと動きます。腱を自転車のブレーキ・ワイヤーにたとえると、

腱鞘はワイヤーカバーです。完全に錆びついた状態ではブレーキレバーが動きませんが、部分的に錆びた状態では抵抗がありますがまだ動きます。これがバネ指です。

ワイヤーである腱鞘が錆びる原因は、疲労物質の蓄積が考えられます。人類は直立歩行を始めてから手を器用に使うことによって進化したといわれています。それだけ日常生活の中で手を使わないことはありません。筋肉や骨などすべて生きている人間の体では、手先だけでも動かせば必ず老廃物が発生します。ブドウ糖を消費してエネルギーを得ている筋肉は、その代謝産物として乳酸などを老廃物として産生します。老廃物は血液の循環によって肝臓で代謝され腎臓で尿中に排出されます。しかし、加齢とともに血液循環や新陳代謝が低下し、老廃物の輸送力や解毒力が減退し、筋肉や腱付近に老廃物が蓄積しやすくなるのです。これが、バネ指タイプの腱鞘炎が中期以降に多く発症する主因です。また、糖尿病や慢性肝炎、痛風などの病氣や透析中の方はやはり老廃物の運搬や代謝に問題が生じ、バネ指や腱鞘炎が起こりやすいです。

肘の痛み―上腕骨内側(外側)上顆炎

いわゆるテニス肘や野球肘と呼ばれ、スポーツによって

発症することが多いのですが、日常動作でも起こります。フライパンを握ったり、雑巾を絞ると肘の外側や内側で痛みが起こるのです。

ちよつと使い過ぎかなと思えばらく様子を見ても治らない場合は、この上腕骨内側(外側)上顆炎です。腕の使い過ぎが主な原因ですが、休息してもなかなか治らない背景には、この病氣でも人体ワイヤー(腱)の錆びが関与しているからです。

腕を使うことによって筋肉に疲労物質が産生され、本来なら血流にのって代謝されるはずの老廃物が肘付近に蓄積していきます。そこが上腕骨内側(外側)上顆と呼ばれる部位で、筋肉が腱となり上腕



骨に付着しているところでは、この腱と骨の付着部分である骨膜にも炎症が至り、脹れや痛みを生じるのです。

錆び落しに鍼灸を！

腱鞘炎やバネ指、上腕骨内側(外側)上顆炎は、鍼灸を上手に利用して早く治すことができます。発症して間もない急性期には冷やすことと鍼を主に使います。一ヶ月以上の場合には鍼とお灸を利用します。鍼は腱付近の錆びを突付き落とし、お灸がその錆びを血流にのせて解毒代謝を促進します。根気よくこの作業を繰り返していくと、少しずつ痛みが緩和され、指や腕の動きがスムーズになっていきます。

正中神経を押え込む手根管症候群

夜寝ていると明け方に、親指や人差し指、中指を中心にビリビリとしびれるような不快な痛みが発生します。手首を振るとそのしびれや痛みが多少緩和します。さらに手首の内側を押すと指先に放散するような痛みが走ります。これが手根管症候群です。閉経前後の女性に多く、パソコンなど指や手首を頻繁使う人に発症するといわれていますが、原因がはっきりしない場合もあります。

手首は細く動きの多い関節ですが、その狭い空間に手根骨と靭帯で被われた手根管と呼ばれるトンネルがあります。その中を正中神経と指を動かす腱が通っています。ここで腱鞘炎やガングリオンが発生すると正中神経を圧迫し絞めつけが起こり、しびれや痛みが指先に放散するのです。

神経障害を回避する

手首にある手根管での神経の圧迫と絞めつけが長期間に及ぶと、神経線維の中を流れる軸索輸送という栄養分や老廃物の流通路が途絶えてしまいます。これを絞扼性神経障害(ニューロパシー)と呼び、

脊髄から末梢までの神経線維全体を侵すことがあり、その侵された神経線維の走行に沿って、痛みやしびれの他にヒリヒリやチクチクなどの知覚過敏を起こします。特に正中神経の出口である頸椎部の頸椎神経根障害は合併する頻度が多いです。

鍼灸での治療は、まず手根管で起っている腱鞘炎を、先に述べたように錆び落しの手法によって除去します。さらに拇指などでの腱鞘炎を併発していればそれも並行して治療します。また、神経障害の症状が進まないように、頸部から肩腕まで正中神経の走行に沿ってマッサージをして、軸索輸送の流通を促進し神経線維の活きをよくさせます。

<p>手根管症候群</p> <p>正中神経の通る肘部にある曲澤やその内側にある少海をよく揉みほぐします。手首から掌へ1cm程入ったところにある大陵へお灸をします。温かさを感じなかつたら感じるまで繰り返します。</p> 	<p>バネ指・腱鞘炎</p> <p>拇指では魚際、中指では労宮、薬指では少府、人差し指でも、それぞれ指の付根にかけて指圧して圧痛部にお灸をします。せんねん灸が便利です。圧痛が取れるまでお灸を根気よく続けてください。</p> 
---	--