

# 操体法

*Royal Touch* 整体スクール

院長 奥居 太郎

## 【操体法(一般的な操法と違う場合もあります)】

自動運動と他動運動を併用したもので、相手に自動運動を行わせながら、施術者がそれに対して反抗する方法です。相手の能力(筋力)をよく知り、それに応じた力で反抗します。

筋力の強化を目的とする場合と、筋および神経の緊張を弛める場合とで、アプローチが異なりますが、ここでは後者について述べます。

基本的に、まずは痛みの伴わないし運動制限のある方向と逆向きへの施術を行います。例えば、屈曲時に痛みを生じる場合は、アプローチは伸展に対して行います。左側の緊張を取るのに右側を使うこともあります。

操作としては、痛みと逆向きに動かす動作に対して、施術者が抵抗を与えて、数秒保持したあとに脱力させます。

「では、今から私が押さえてる手を押し返す感じで力を入れてみてください。3 秒数えたら、はいっ力を抜いて、と言うのでストンと力を抜いてみてください。力を入れて痛かったらすぐに言ってくださいね。まず 1 回試しにやってみましょう。」

のように誘導して、脱力がストンとできなければ、双方がゆっくりと力を抜く感じで行います。負担をかける操作なので、同じ操作は 1 度に 3 回までとしてください。

これは、ある所で動作を止めて行うパターンですが、抵抗を加えながらゆっくりと動かしていてもよいので(この方が難しい)、状況に応じて色々と試してみてください。

なお、この操法は痛みの軽減というよりは、可動域が広がれば「最初よりは動くようになりましたね。」という感じで良しとして、変化がなければ痛みのある方向にゆっくりと試してみます。痛みによる過緊張で可動制限が出てしまっているものを改善させるというもので、痛みが和らげばなお良しとして、トークもそのような理解をさせるように伝えます。

<例1>股関節や腰へのアプローチ。股関節痛や坐骨神経痛などに。

右膝窩に圧痛がある場合、仰臥位にて左股関節・膝関節を屈曲させた状態で、左足関節の背屈に対して、抵抗を加えて脱力させます。

両足関節を同時に屈曲させてもよいです。



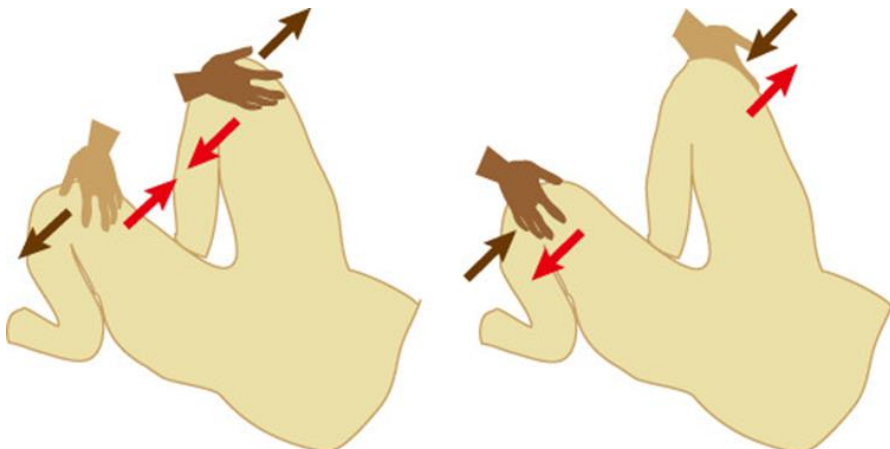
左下肢後面に痛みやしびれがある場合、仰臥位にて右脚を伸ばしたまま持ち上げて、下肢全体を下に下ろしていく運動に対して、抵抗を加え脱力させます。

この時、相手の足首と膝蓋の少し上を押さえると安定しやすいです。

脚が90度くらいまで上がるようなら、その状態で逆方向への抵抗を加えてもよいです。



臀部から大腿部(骨盤や股関節)の内外方向への施術として、両膝を曲げた状態で、膝を外側から押さえて抵抗させる、内側から押さえて抵抗させるのも、状況に応じて行うとよいでしょう。

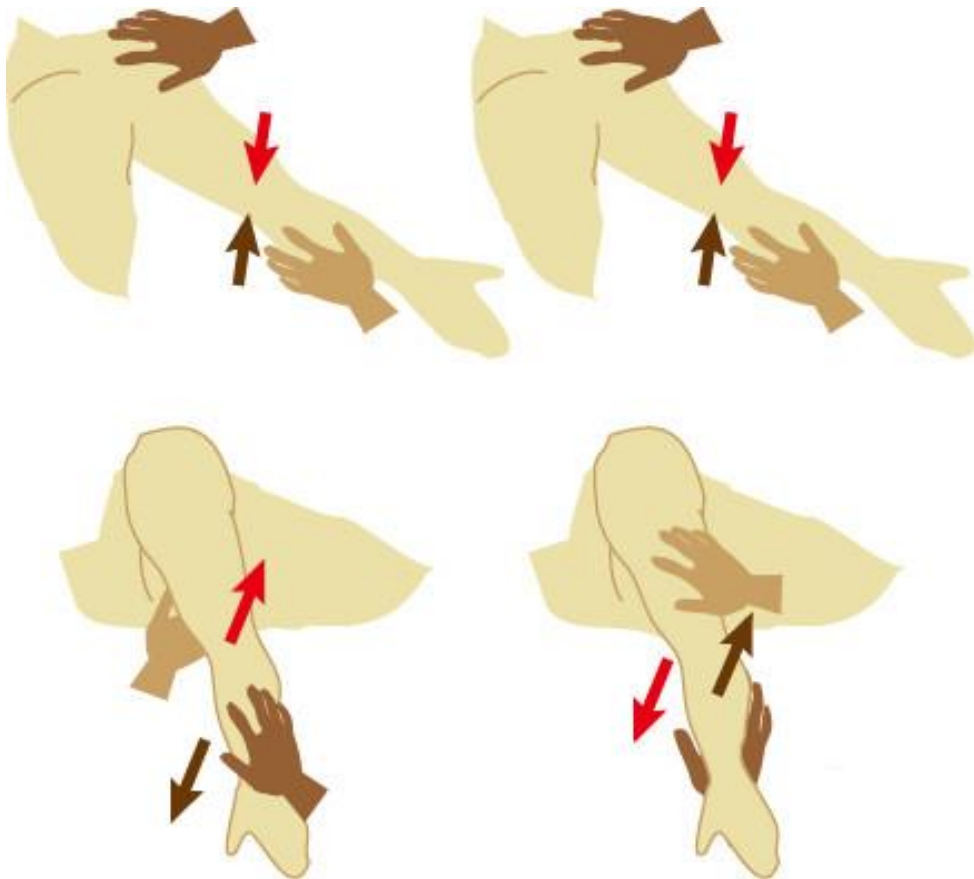


<例2>肩関節や上肢へのアプローチ。いわゆる四十肩や五十肩などに。

肩関節を伸展すると痛みがある場合は、肩関節を屈曲させ、施術者はそれをさせないように押さえて、数秒保持した後に受術者に脱力させます。保持せずにゆっくりと動かしながら、挙上させていってもよいです。

腕を外転させると痛みがある場合は内転に対して、内転させると痛みがある場合は外転に対して押さえて、抵抗するように力を入れさせて、数秒保持した後に脱力させます。

下の写真では白い矢印の方向に施術者が押さえて、赤の方向に抵抗させています。



＜例3＞首へのアプローチ。いわゆる寝違いなどに。

頭を左に倒すと痛みが出る場合は、右側を押さえた状態で右に倒すように力を入れさせて、数秒保持した後に脱力させます。

右を向くと痛いなら左を向く方向で、下を向くと痛いなら上を向く方向で、それぞれの可動方向に対して行います。

