

<臨床症例1> ソシアルダンス

ソシアルダンサーの筋力を発揮させ身体の癖を直し、ダンスのパフォーマンスを向上させる。



最初の送り出し

**ソシアルダンス
ワルツの
ポイントとなる場面**



基本の回転



女性ダンサーの蹴り上げ



フィナーレ前の伸展

患者の概要:

身体状況

性別: 男性 年齢: 31歳 未婚

身長: 176cm 体重: 64kg

視力: 右: 0.04 左: 0.05

血液型: A型 血圧: 125~70

経歴: 高校まではサッカー選手、
大学からダンスを始める。

ダンス歴 12年

日常生活

職業: ダンス教師

勤務・仕事: 1日9時間

運動の頻度: 毎日 8時間

睡眠: 1日7時間

嗜好: なんでも

酒: 飲む タバコ: 吸う

大きな病気は特に無し。

主訴:

- 〇 疲れが溜まると、イメージしている体の動きと筋肉がついていかない。
- 〇 イメージと同じ動きをしたい。
- 〇 踊りの質を常に向上させたい。
- 〇 ダンス中の疲れで特に左肩を押し込んでしまう。
- 〇 腰の後に疲れが溜まる。
- 〇 踊りの質を常に向上させたい。
- 〇 意識的な筋肉の使い方を知りたい。

主症状:

- 〇 臀部、特に梨状筋、中臀筋など体幹・腰部の筋肉群が緊張し、社交ダンスの重要なポイントである、腰の張りだしがなくなる。
- 〇 それと共に足首が硬くなり、それによって踊りのパフォーマンスが落ちる。
- 〇 左肩の筋力が弱く、パートナーの手をホールドできにくくなる。
- 〇 元サッカー選手で、大腿外側の筋肉群の張り出しが大きく、若干〇脚気味
- 〇 左足の動きが右足に比べて弱い

整形外科テストおよび筋肉テスト：大腰筋、大臀筋、中臀筋、梨状筋、大腿直筋、距腿関節可動テスト、三角筋テストなどによる。



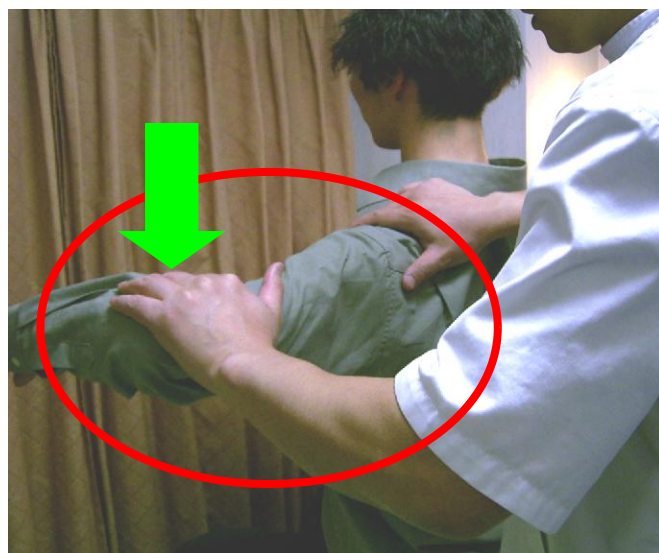
中殿筋テスト



**梨状筋の硬結度と
股関節可動性のテスト**



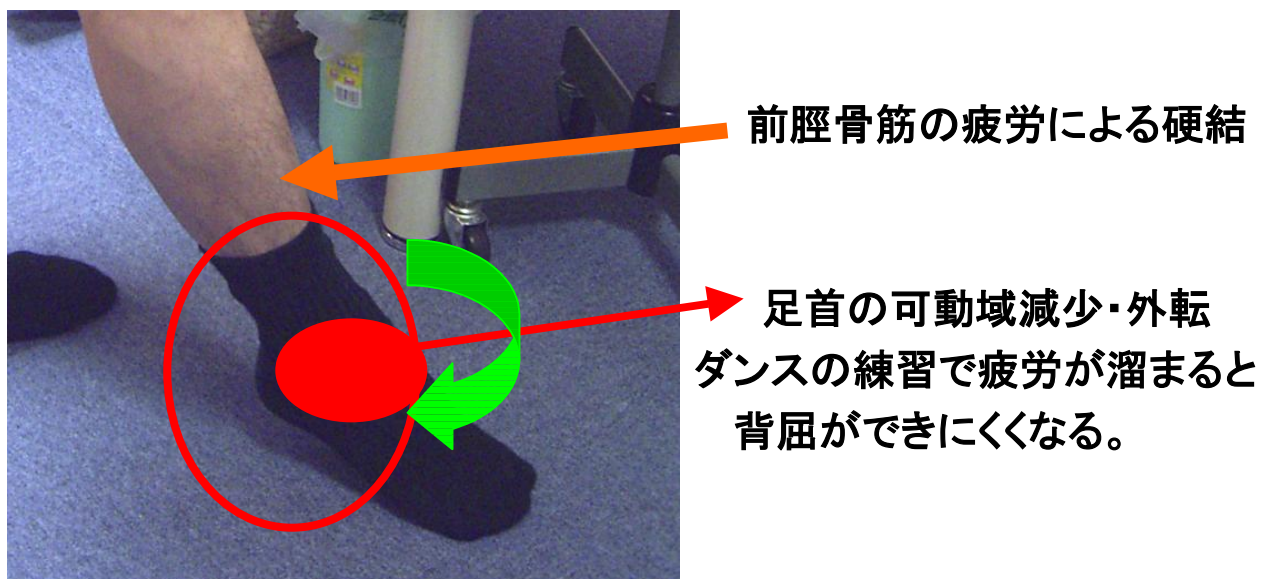
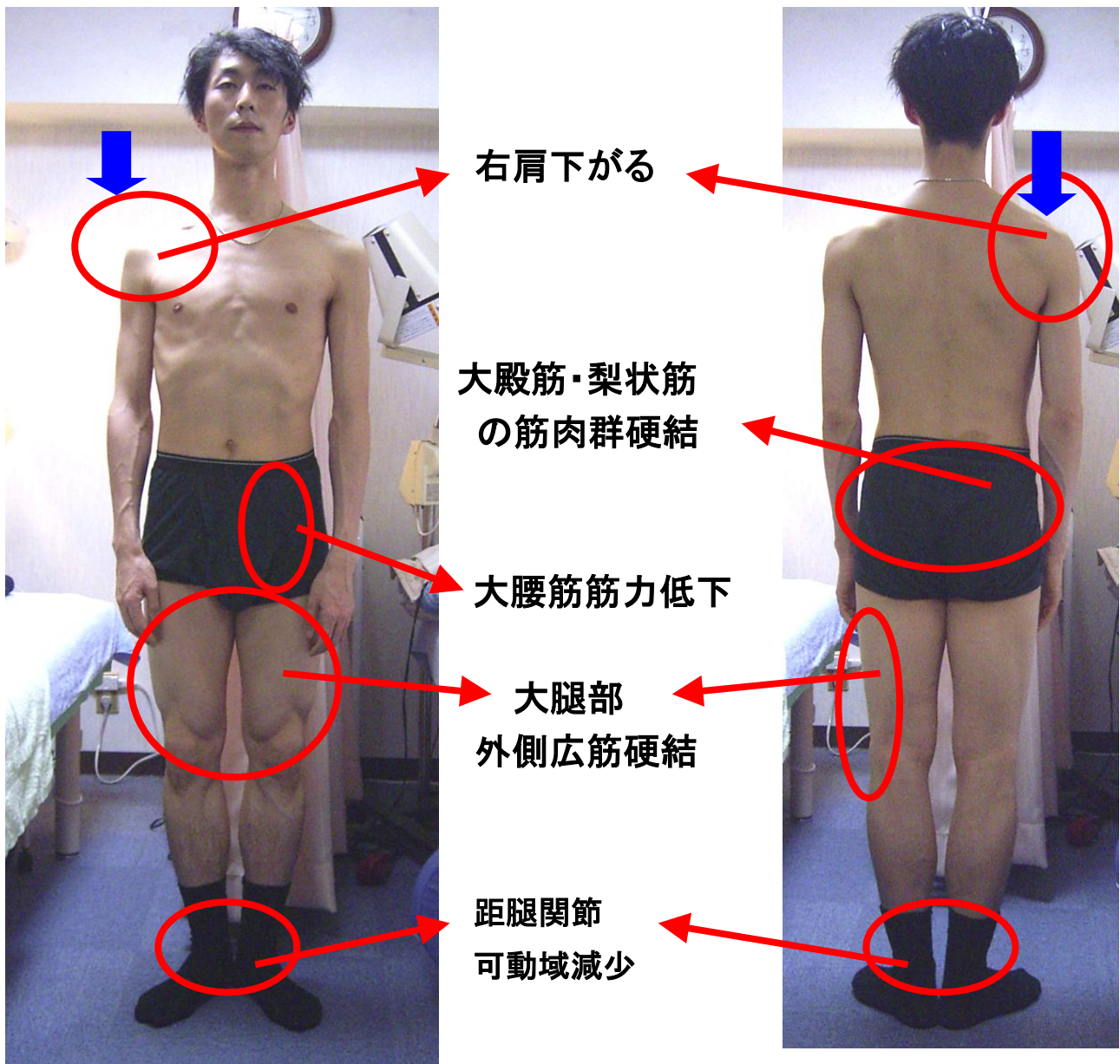
大腰筋および内転筋テスト



左肩部の筋肉・三角筋テスト

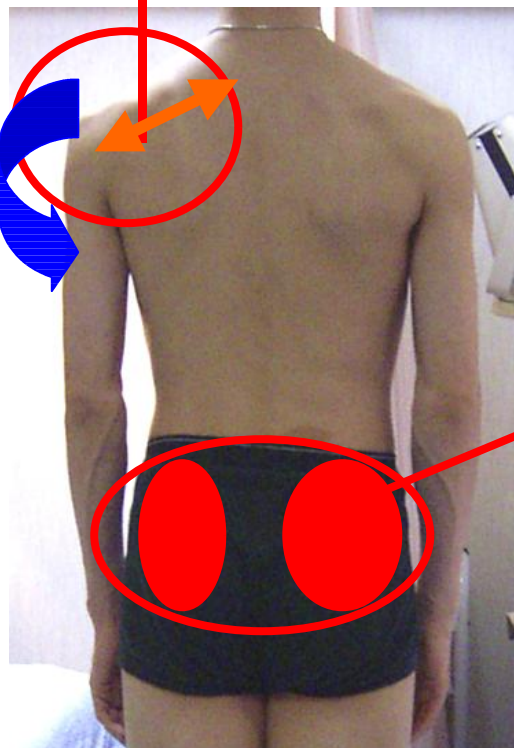
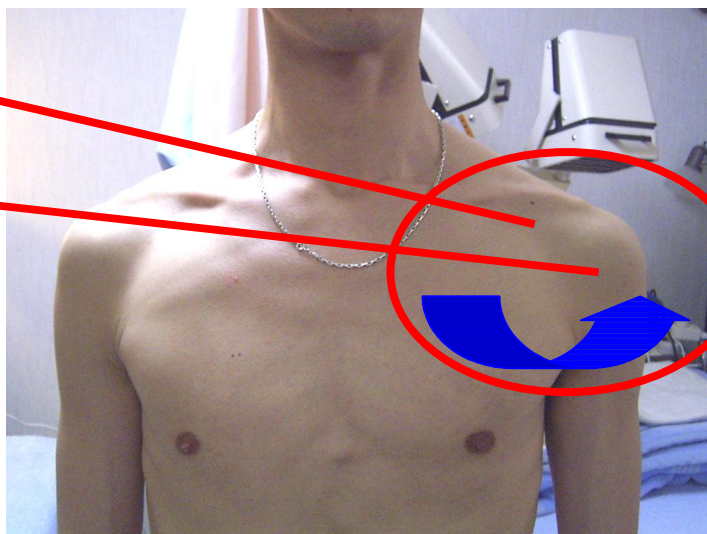
距腿関節可動テスト

身体的な特徴：筋肉質、大腿外側部の張り出し大きい。



左大胸筋の筋肉が薄い

左肩部外反
棘上筋に張力が働く

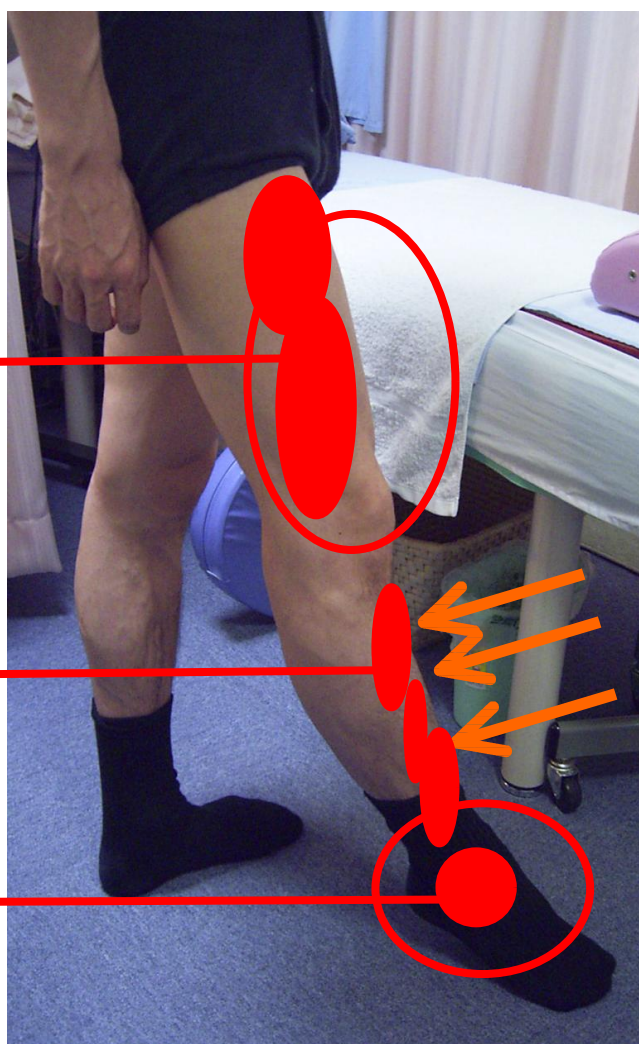


梨状筋・中殿筋の硬結強い張力
上肢を腰部に寄せにくくなる

大腿部の強い張力
大腿直筋・大腿筋膜張筋

前脛骨筋の硬結
と外側への変位

大腿部および前脛骨筋の張りと
同時に距腿関節の可動が減少する



体軸のゆがみと筋肉の硬結

患者本来のクセのある筋硬結の部位

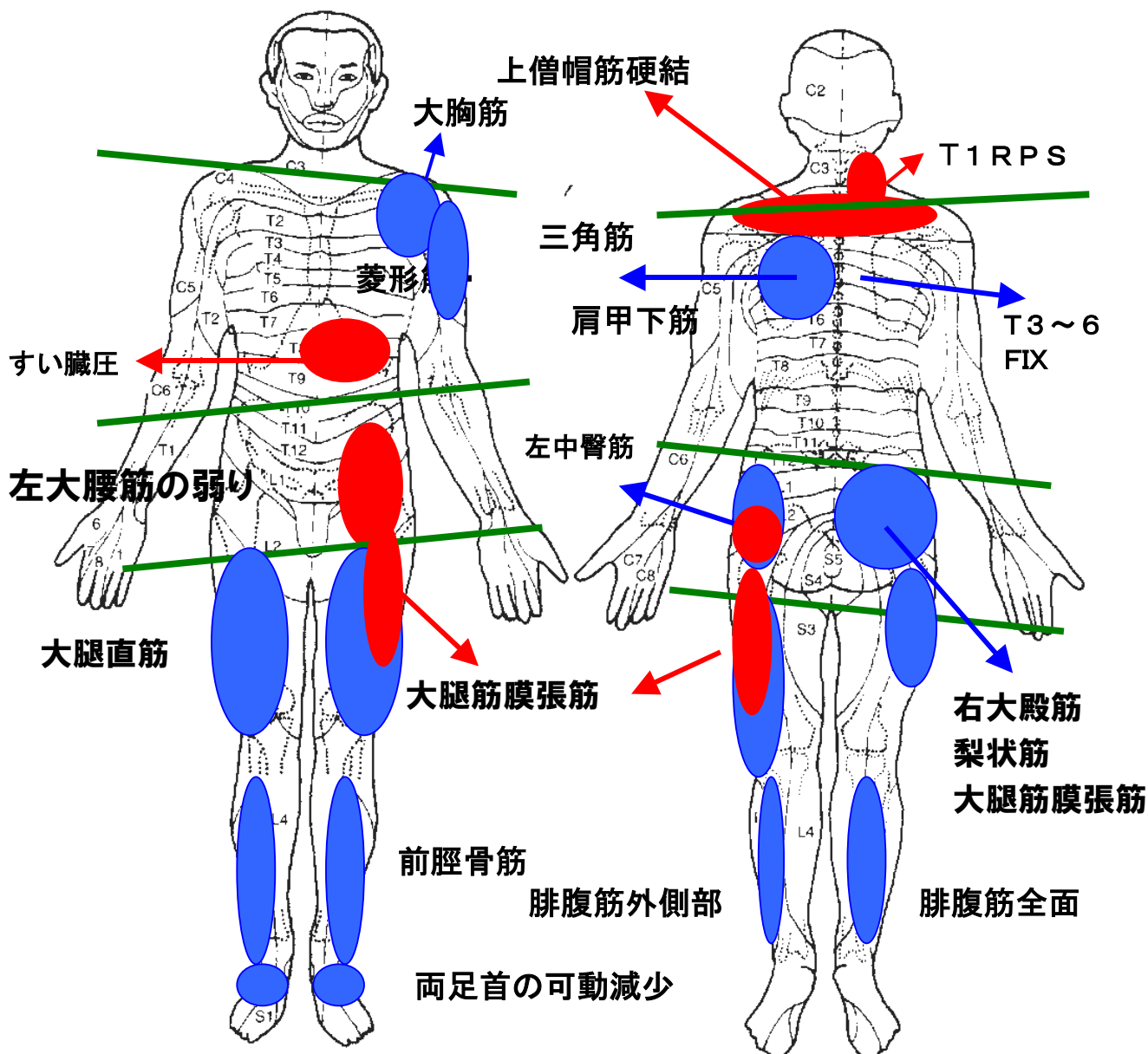
ソシアルダンスで特に疲れてくる筋肉の部位

体幹の変位



前部

後部



診断:

- Ø サッカーの競技経験から若干〇脚気味で、大腿外側部に筋肉の張り出しが大きく、緊張しやすい。
- Ø サッカー経験の特性上、上肢の筋肉が下肢に比較すると弱い。
- Ø キックの癖が身体にあり、下肢の左の軸は強いが、右外転・伸展が弱い。
- Ø 特に右中殿筋、梨状筋の可動に制限がある。
- Ø ソシアルダンスの姿勢は常に脊柱を直立させるために臀部の筋肉群は常に緊張を強いられる。
- Ø 疲労が溜まると、腰部に状態を乗せにくい。
- Ø 大腿部と前脛部の張りによって、足首の可動制限が起きる。

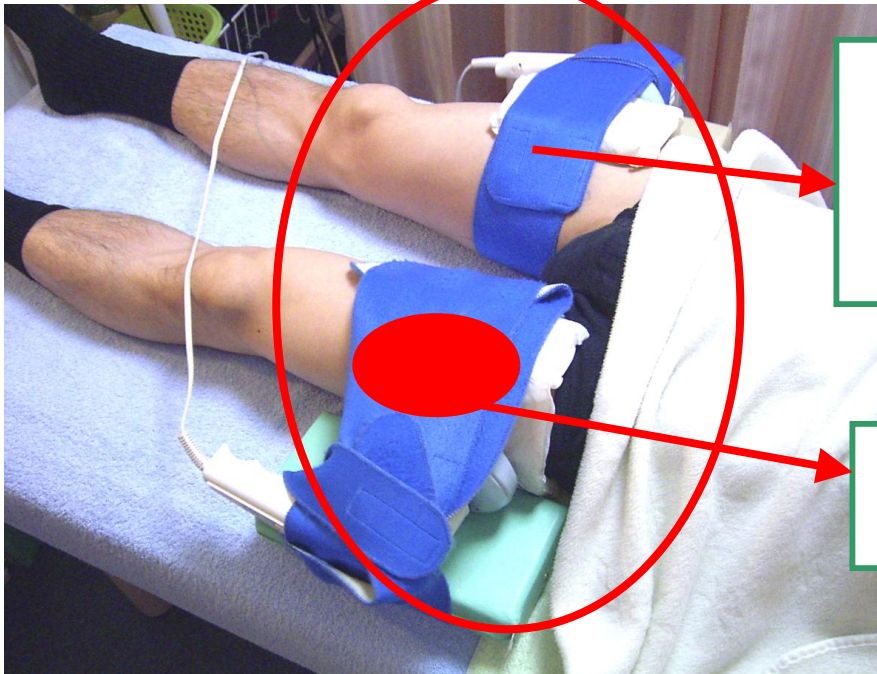
治療と経過：

- Ø ダンスによって、熱を持った筋肉群にクライオセラピーによる冷却、特に大腿直筋、外側広筋。
- Ø 上肢の緊張を支える腰部、中殿筋・大殿筋・梨状筋に対し、随時クライオCDVによる冷却。
- Ø 緊張した筋肉群、特に下肢の筋膜を浮かせ、リンパを改善し、筋肉のすべりを回復する。
- Ø 可動制限が起きている領域に筋膜アジャスト。中殿筋・大殿筋・梨状筋。
- Ø 距腿関節の可動域を拡大するアジャスト。
- Ø 筋力を最大限に発揮させ、関節の可動域を広げ、それを持続せしめる。ダンスのパフォーマンスを向上させる効果的なキネシオテーピング。
- Ø 疲労によって、神経伝達が鈍る場合のキネシオテーピングは、筋膜を先に滑らせることに重点をおく。

治療プロセス: ダンスによって、熱を持った筋肉群にクライオセラピーによる冷却、可動制限が起きている領域に筋膜療法と筋膜アジャスト

クライオセラピー

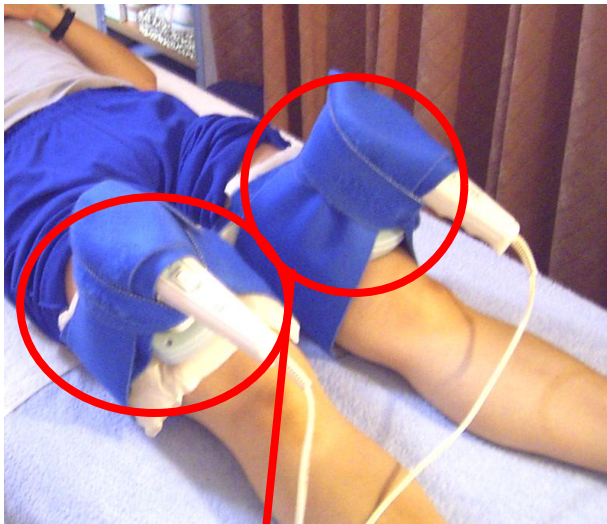
下肢 大腿部



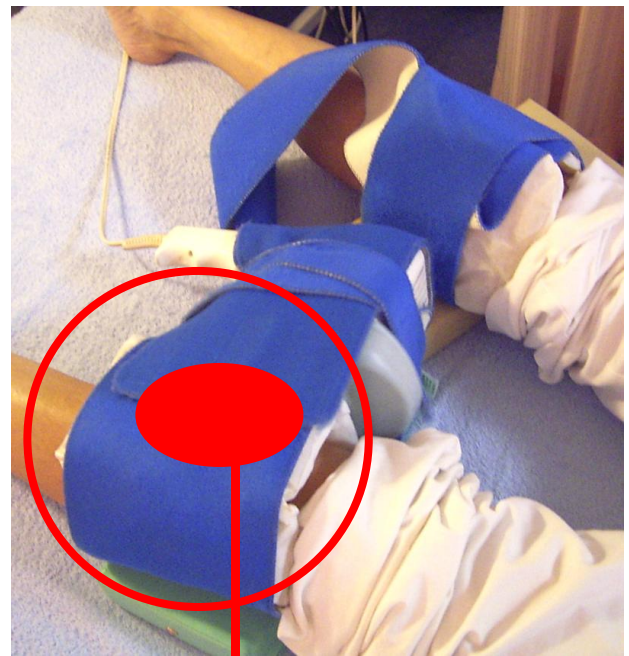
大腿部への
クライオCDV
Lサイズを巻きつけて
10分間

大腿筋膜張筋に
ピンポイントで

膝蓋内側



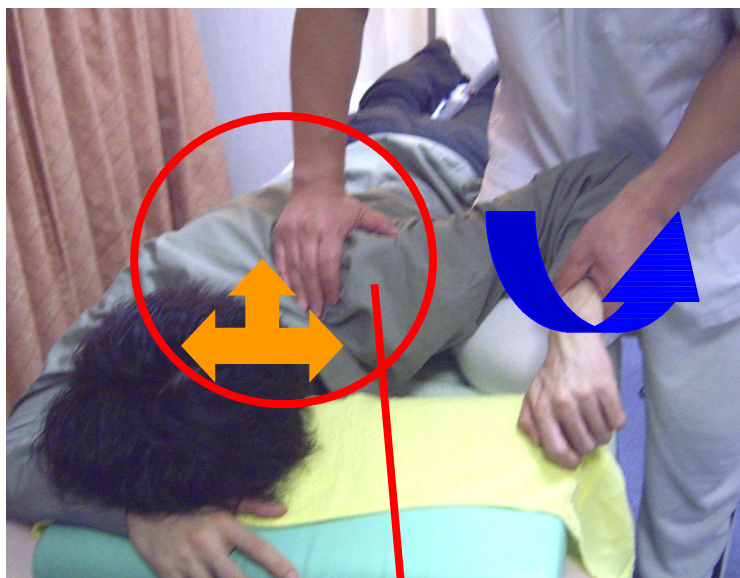
大腿直筋にアプローチ
外側広筋の次に疲労しやすい



ダンスの練習で膝蓋内側に
疲労が蓄積したケース
クライオ Lサイズを巻きつけて
10分間

筋膜療法と筋膜アジャスト・1

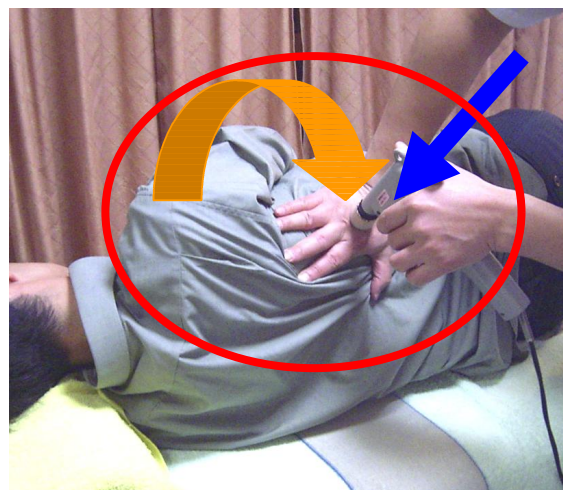
体幹上部



**棘上筋・上僧帽筋の筋膜を
浮かせる筋膜療法**

肋骨頭筋膜アジャスト

緊張した棘上筋に対し
筋膜療法と筋膜アジャスト



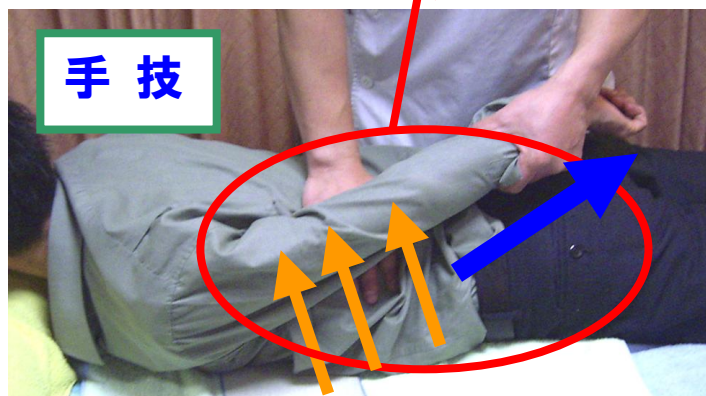
広背筋へのスラッキング

緊張した上肢と広背筋を弛緩

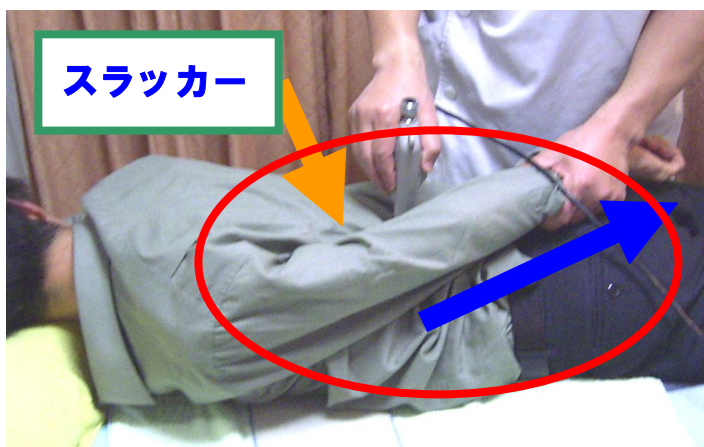
仙棘筋に収縮スラッキング

緊張した広背筋・仙棘筋を弛緩

手技

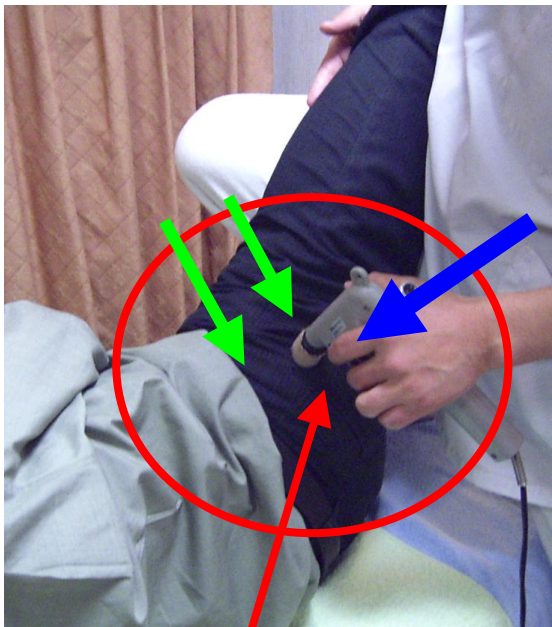


スラッカー



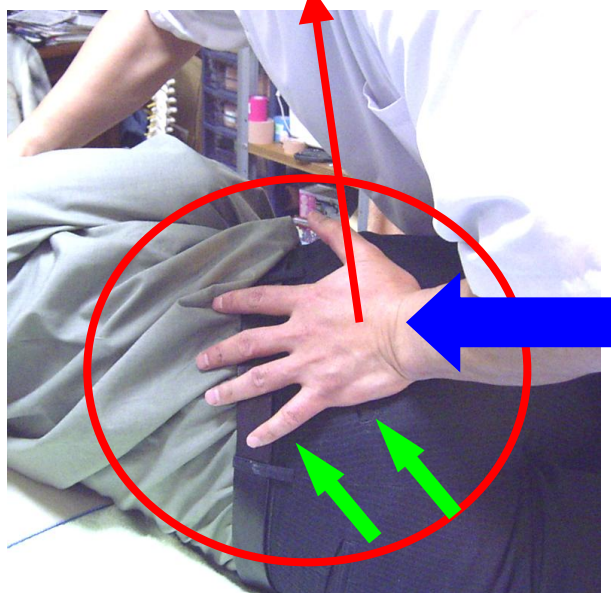
筋膜療法と筋膜アジャスト・2

体幹下部・下肢

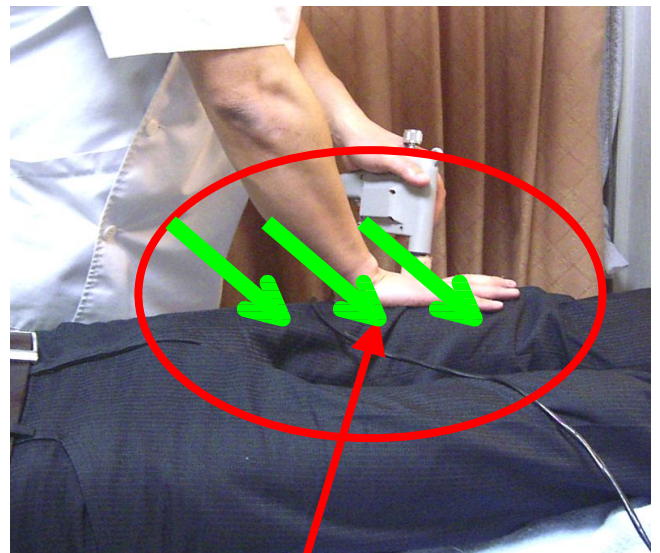


硬結した梨状筋にスラッキング
大腿部を抱え収縮をかける

梨状筋アジャスト
中殿筋方向に絞る



距腿関節アジャスト
大腿の筋膜が弛緩した後に



大腿直筋筋膜スラッキング
大腿部の筋膜を下方に下げる



大腰筋深部アジャスト
硬結のピンポイント中心



キネシオテーピングによるアプローチ

筋力を最大限に発揮させ、関節の可動域を広げ、それを持続する。
ダンスのパフォーマンスを総合的に向上させる効果的なキネシオテーピング。

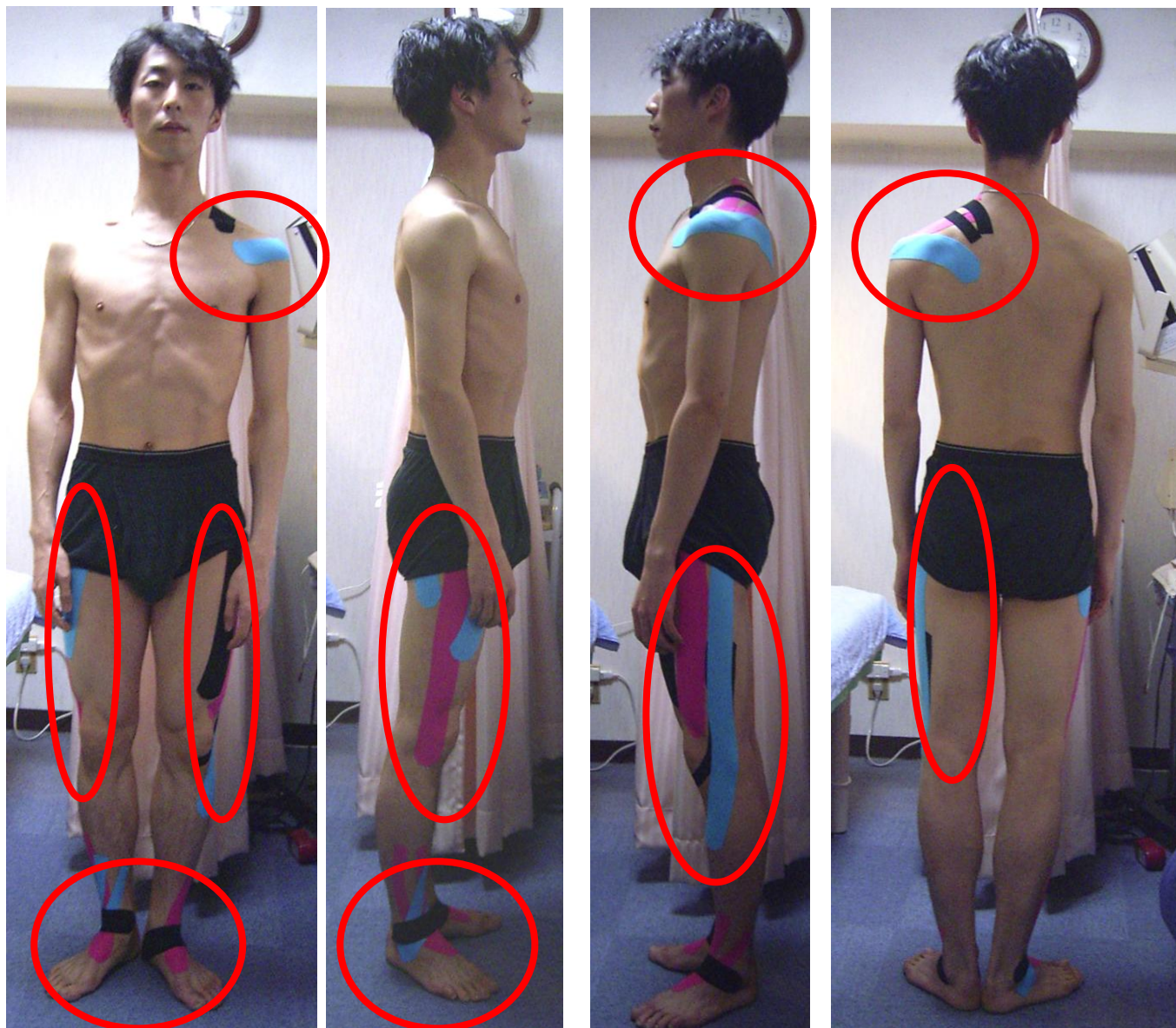
全体

体幹前面

右体側部

左体側部

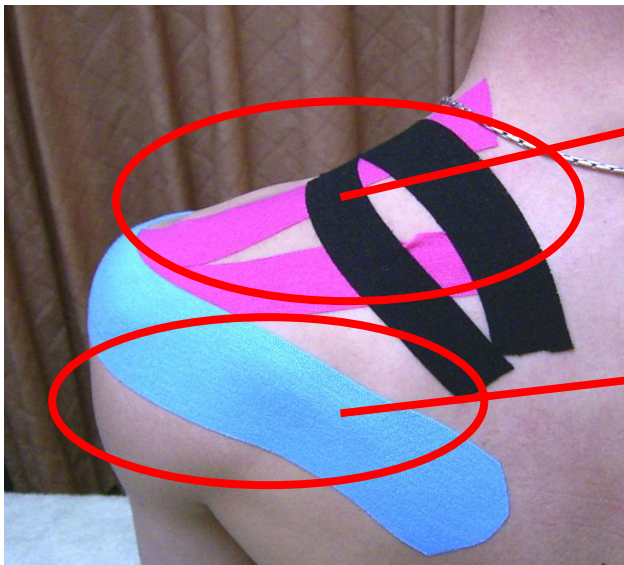
体幹後面



左肩テープ 両大腿部テープ 足首テープ

ダンス時に腰部に体重を乗せ、左肩をホールドし、
全体のパフォーマンスを向上させる

部位別 肩部



後面

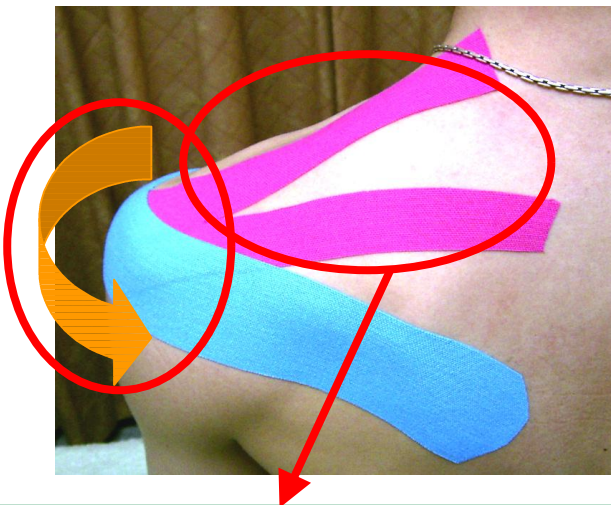
棘上筋と肋骨頭テープ

内反して変位した肋骨頭と
筋力の弱い左肩を補助
パートナーをホールドする

肩峰コレクションテープ

左肩の内反を抑え、
筋力を発揮させる

前面

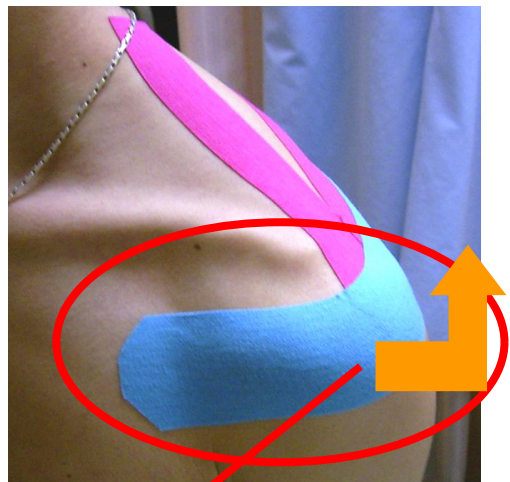


棘上筋・肩峰コレクションテープ

左肩峰を外反させる

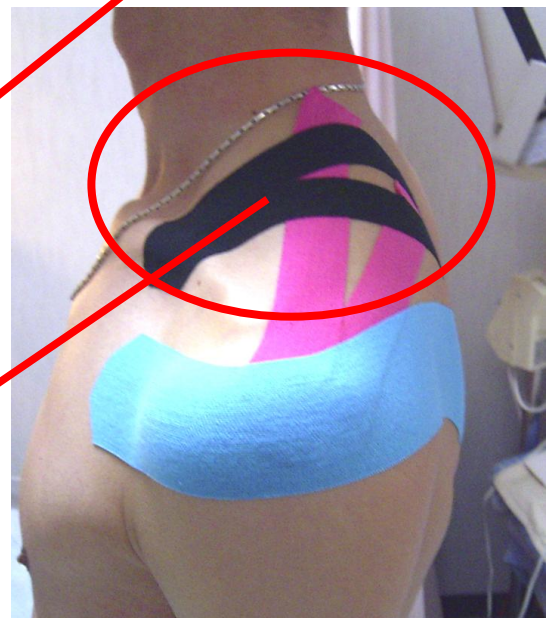
肩峰コレクションテープ

小胸筋・烏口部をおおう

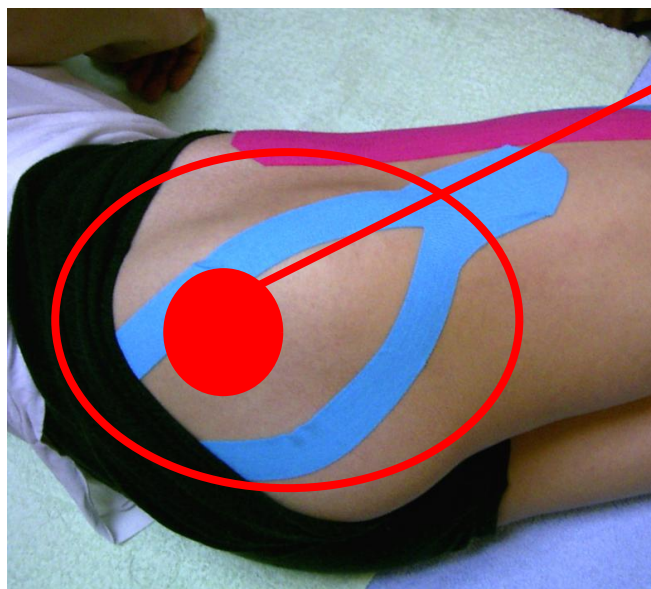


肋骨頭コレクションテープ

上僧帽筋の疲労予防と肩を挙上し、
ダンスに力強さを生む



体幹・下肢

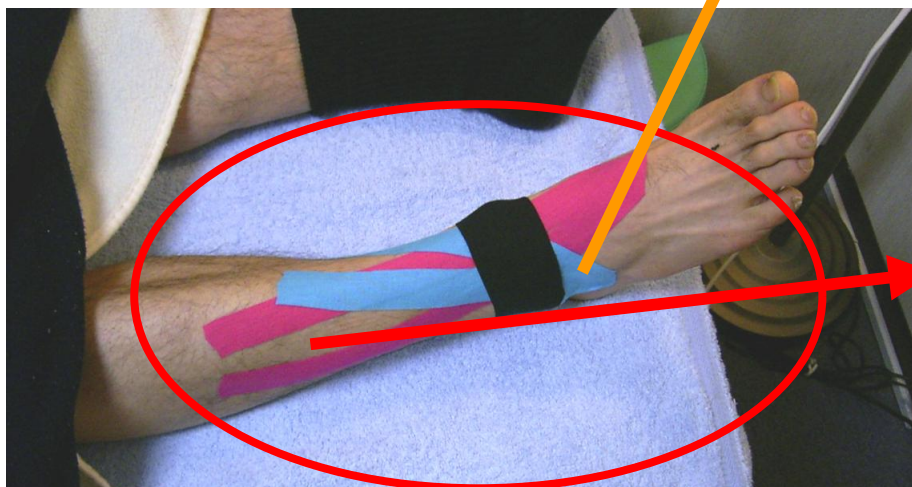


中殿筋テープ

上肢の体重が一番乗る部位

外踝安定テープ

右足首を軸にしての回転と
爪先立ち時の安定を図る



前脛骨筋テープ

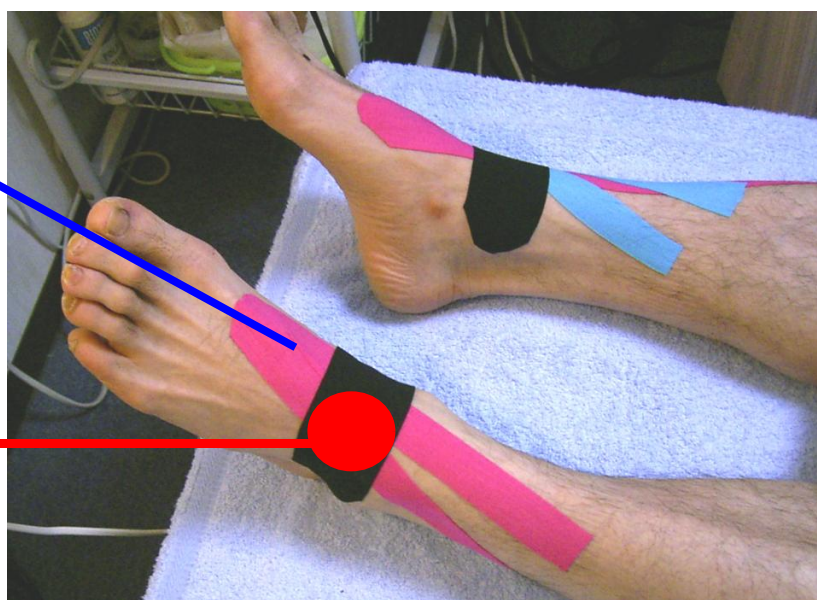
下肢の安定と
可動範囲の拡大

前脛骨筋テープ

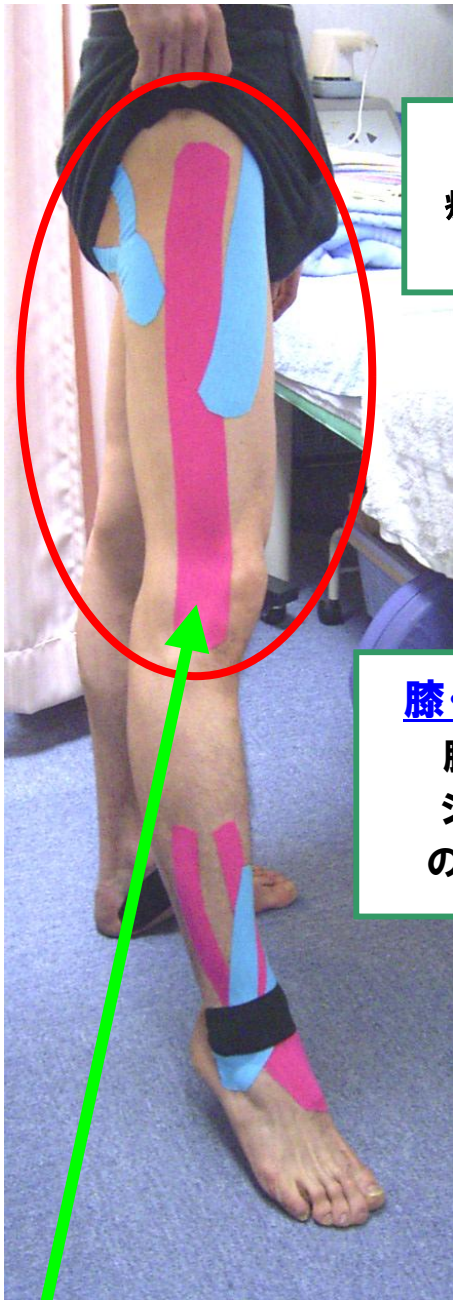
足首最大伸展で貼付

足首コレクションテープ

下肢の踏み込みと
体重を支える



下肢 右足



中間広筋テープ

疲労感の大きい部位
乳酸の蓄積を予防

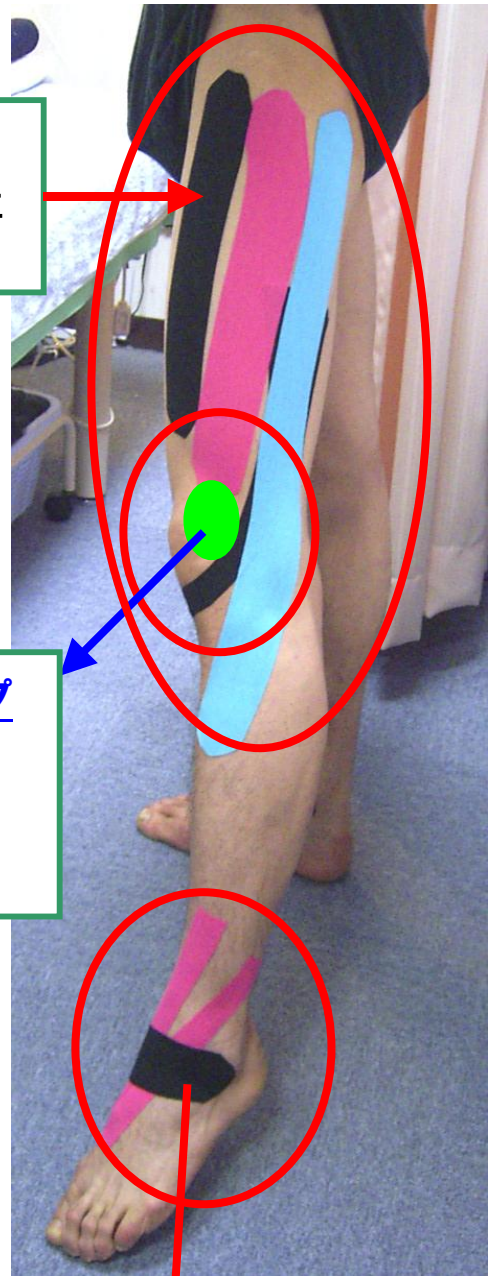
膝・小外側広筋テープ

膝の柔軟性を保ち、
ショックアブソーバー
の役目をもつ小テープ

大腿筋膜張筋テープ

ダンスのパフォーマンス
で最も疲労する筋肉

左足



足首コレクションテープ

足首コレクションはダンサーが
横への足の運びをするときに
非常に安定する

**下肢へのテーピングを施すときは、大腿部の筋膜を下方に
わずかに押し下げるようにしてテープを貼る**

ダンスの成長の比較 同じ場面を比較



2003 年



2004 年

2003 年は腕の力で女性パートナーを抱えているが、2004 年は無理なく体を背屈して支えられるようになっている。



2003 年



2004 年

2003 年は上肢の押しこみ足りずに腰部に体重が乗り切っていないが、2004 年は下肢を十分に伸展し腰部に体重を乗せている。

治療後の考察:

- Ø 治療が進むにつれて、疲れの中でどの筋肉が弱っているかを自覚できるようになった。
- Ø 筋肉の動きと役割を意識して踊ることにより、以前はできにくかった動きの向上が見られた。
- Ø 具体的には体幹腰部、中殿筋、大殿筋、梨状筋が疲労し、支えができにくくなることを特に意識できるようになった。
- Ø 疲労が蓄積した部位への集中的な筋膜療法が非常に効果的
- Ø 体重移動をスムーズに行い、体幹を腰に乗せることを目的とした下肢へのテーピングはダンスを向上させる。
- Ø テーピングの処方により、疲労が蓄積した後の回復力が高まった。
- Ø 上肢の問題で左肩を押すクセはほぼ解決した。
- Ø ダンサーの治療には、患者とセラピストの間で、筋肉の動きと働き、そしてアプローチする部位を特に理解して取り組むという、意思の疎通が非常に重要である。