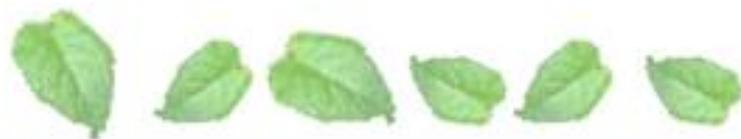


# 誰も知らない捻挫の後遺症について



## ❖はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## もくじ

1 : 足首捻挫の後遺症について .....	4
2 : 背骨の捻挫の後遺症について .....	17
3 : 背骨の問題から起こる自律神経失調症とは? .....	28

## ❖ 1 : 足首捻挫の後遺症について

捻挫の後遺症については、あまり世に出回っていない理論になります。

ただ、私が大きく話題にすることが多いので、ブログやメルマガの読者であったり、キュアハウスの患者さんであれば、聞きなれた言葉だと思います。

この捻挫の後遺症、大抵の場合は、足首の捻挫という感覚になるところですが、大きくは二つに分かれます。

1. 足の捻挫
2. 背骨の捻挫

## 1. 足の捻挫について

足の捻挫にも大きく分けて3つあります。

### 足首・膝・足の指

この3つになります。

ただ、説明は一つにまとめて十分だと思います。

ですので、足首の捻挫に関して説明していきます。

通称「挫いた」という表現をされる人も多い足首の捻挫。

そもそも捻挫というものはどういう状態なのか？

捻挫は、関節が動きすぎないように制限している靭帯という組織が、引き伸ばされるほど関節が大きく動いてしまった状態を表します。

通常、関節は、靭帯の長さで動きの大きさが決まります。

従って、その関節の動く範囲内で動くための筋肉が備わっているものです。

しかし、挫いてしまうという状態では、想定外の動きとなり、関節が通常以上に大きく動いてしまうことがあります。

この時、まず、筋肉が引く伸ばされ、筋肉が傷つき、その後、もっと関節が動いてしまい、靭帯までも引き伸ばされる。

ひどいときには、靭帯までも切れてしまうことさえあるもの。

この流れが瞬間的に起こった状態が捻挫となります。

そこで問題になるのは、**捻挫の完治とは？**というところ。

通常捻挫をすると痛みは最低限伴います。

何度も捻挫をしていると、少々挫いたぐらいでは痛みも出なくなってしまうますが、通常であれば痛いのが当たり前です。

なぜなら、靭帯だけでなく、その前に筋肉までも傷ついているからです。

この傷が修復されるまでは痛みが継続します。

そして、この痛みが消失した段階で、多くの人は治ったと勘違いします。

けれど、大きな問題が残っています。

引き伸ばされ傷ついた筋肉は、傷が修復し、通常の動きが可能になれば、完治と言ってもいいでしょう。

ところが、引き伸ばされてしまった靭帯は、もう二度と元の強い組織に戻ることはありません。

要は、関節を守れない、骨につながっているだけの、弱い組織になってしまったのが捻挫です。

そこで重要なのが靭帯の代わりを満たす十分な筋力強化が必要なわけです。

この筋力強化を行う足首のリハビリが、捻挫回復の最も重要な肝の部分になるのです。

このリハビリをほぼ誰も行っていないので、ほとんどの人が、同じ足首を何度も捻挫します。

これも後遺症の一つです。

そして、わかりにくいところでもありますが、片足を捻挫すると、痛みがある間は、若干であってもビッコを引いた歩き方になります。

その結果、痛めた足首だけでなく、痛めていない足首にも負担がかかり、痛めた足首と同じような形になってしまうことが多々あるのです。

なぜなら、捻挫で痛めた関節と、負担がかかっている関節の疲労具合は、ほぼ関節としては同じような状態になってしまうからです。

その結果、何度も同じ足首を捻挫していたところ、いつの日か、どちらも捻挫をするようになり、捻挫しやすい足首という認識を持つようになります。

しかし、何度も何度も捻挫を起こしていると、段々と、筋肉自体は、その動きすぎた関節に見合った伸びやすい筋肉になります。

そして、そもそも伸びていた靭帯は、切れる以上に伸びることはありません。

そのため、伸びた靭帯に見合った関節の動き位は動いてし

もう。

結果、捻挫をしたはずが、痛みは出ないという状態になってしまいます。

ここからが、大きな問題になります。

それは、

1. 足首の形を通常形のまま、保持することができない
2. 立ったり歩いたりするときの重心軸が狂ってしまう
3. 歩く時の蹴り足が真っ直ぐ蹴れなくなる
4. 靭帯が伸びた側と伸びていない側の足首の動きが狂うことで膝から下の筋肉のバランス異常が起きる
5. 足首の前側と後側の筋肉のバランスが狂ってしまう

このようなことから、まず膝に、そして股関節に、骨盤に背骨にという感じで、どんどん体の一番下である足首の問題が、上に上にと波及していくのです。

その結果、骨盤や背骨の歪みを作り、その結果、腰痛や肩こり、胃腸や生殖器系の問題など、様々な障害を生み出すこととなります。

慢性頭痛の原因が足首の捻挫だった。

生理痛の強さの原因が足首の捻挫だった。

なんてことがよくあるわけです。

これは、足首の話だけでなく、足の指でも膝でも股関節でも、身体の土台と言われる足の関節に捻挫というものが起

すると、その関節を守るべき靭帯の代わりとなる筋力強化をしない限り、骨盤や背骨の歪みを生み出すこととなります。

その結果、どのような痛みや症状、病気などを生み出すことが可能になってしまうのです。

ということで、

**捻挫をしてしまった場合には、痛めたであろう関節を守っている靭帯の代わりとなる筋肉を鍛える**

ということが最も重要だということになります。

こういうことを言うと、必ずこういうコメントが返ってきます。

**靭帯の代わりになる筋力強化の仕方がわかりません。**

これは、ある意味開けた玄関の締め方がわかりませんという発想と同じことなのです。

あなたは住んでいる自宅も働いている職場も、大体どこに何があるかは知っているはずです。

すべてを知らなくても、あなたが使うデスクの中身位はある程度把握できているはずです。

なのに、最も長い付き合いである自分の体にある組織の使い方がいまだにわかりません。

と、はっきりと言えてしまう大人しか、この日本にはいないのです。

知らないものは調べましょう。

「足首 解剖」「足首 靭帯」「足首 筋肉」などで調べられます。

そして鍛えるということは、縮めながら負荷をかければいだけなので、靭帯が縮む方向に動かしながら負荷をかければ、その動きに必要な筋肉は勝手に鍛えられます。

靭帯が伸びている関節は、必ず動きやすくなっているか、全く動かない状態になっています。

身近にいる何人かの捻挫経験のない人の足首を触らしてもらい、違いを見つけてみてください。

そして、足首の捻挫をし、もう二度と捻挫を繰り返さない

ように強化をして下さい。

強化というのは、固めるということではありません。

通常の関節の動きを取り戻すということ。

この関節の動きも調べてください。

「関節 可動域」「足首 可動域」などと検索窓に打ち込めば調べられます。

このように、わからないものはどんどん調べて、あなた自身の身体をもっと深く知るようにしてください。

さて、今回は長くなってしまいましたので、次回背骨の捻挫について書いていこうと思います。

## ❖ 2 : 背骨の捻挫の後遺症について

前回は、足首の捻挫について話しました。

そして、ある程度は捻挫の状態というものが、どういうものかは理解いただけたと思います。

もし、まだ理解できていない場合には、前回のメールを何度でも読み返してください。

さて、今回は、捻挫という状態は、理解できている前提で、背骨の捻挫について書いていこうと思います。

まず、背骨の捻挫の原因となるものには、以前、自律神経失調症のところで、[9項目](#)挙げましたが、覚えているでしょうか？

復習のためにも、再度書いておくと、

1. 交通事故
2. 殴り合いの喧嘩
3. 格闘技など打ち身や打撲の多いスポーツ
4. 転落転倒事故
5. ボキボキ整体
6. 自ら背骨を鳴らす癖がある
7. ヨガやストレッチ
8. バレエやダンス
9. 体操競技

このようなものが、背骨の捻挫を引き起こす原因となるもの  
のです。

では、背骨の捻挫の恐ろしさは？

というと、痛みやしびれというのは、当たり前ということ。

背骨は、脊髄という重要な神経が通っています。

そして、交感神経と副交感神経からなる自律神経があります。

さらに、運動神経と知覚神経があります。

これらすべてが傷む可能性がある。

これが、背骨の捻挫による影響です。

そして、足首の捻挫でも書きましたが、捻挫の完治は、基本ありません。

伸びた靭帯は、二度と縮むことはありません。

従って、背骨周りの筋力アップは必然的に必要になります。

ただ、問題は、スポーツ中、もしくはスポーツをしている時期に、何らかの影響で背骨の捻挫をした場合。

スポーツをしているわけですから、捻挫の痛みがなくなれば、スポーツを普通に再開することができます。

その結果、嫌でも背中の筋肉は鍛えられます。

ところが、この鍛えられた背中の筋肉は、

**意識的ではなく、無意識的に鍛えられたということ。**

ここがポイントです。

要は、背骨の捻挫の痛みがなくなり、スポーツをすることで、捻挫した部位のカバーを勝手にできてしまう。

結果、痛みなく過ごすことが可能になるということになります。

これって恐ろしくないですか？

ん？

わかりませんか？

無意識的に、捻挫のリハビリを完了したんですよ？

本来であれば、伸びた靭帯を意識的に、周りの筋肉を鍛え、カバーし続けなければならない。

このカバーし続けなければならないということを、強調してきましたよね。

しかし、スポーツをしているのは、スポーツできる環境に今の年齢では”ある”というだけなのです。

スポーツをしなくなれば、どうなるでしょうか？

当然、身体全体の筋肉は老化に向かって進行していきます。

すると、ここまで、伸びてしまった靭帯の代役として、無意識的に鍛えられた周辺の筋肉も老化し始めます。

その結果、そもそもの伸びた靭帯が表面化するわけです。

もちろん、関節の安定化を望むことはできません。

しかも、原因も何も理解できず、ただただ症状が出てしま  
う。

捻挫の後遺症は、どんな医学的検査でも異常が出ません。

理解しているのは、過去の異常事態を知っている本人だけ。

ところが、捻挫の直後にスポーツをやっていた時には、す  
っかり背骨の捻挫のことなど忘れてしているわけです。

もちろん、誰もそんな指摘をしてくれる人はいません。

突然、自律神経失調症になったり、心臓や生殖器系の異常が出始めても、単なる病気だと認識し、病気としての治療を受け続けるわけです。

この治療は役に立つのでしょうか？

根本的に背骨の問題が、様々な症状の原因となります。

いつどんなタイミングで背骨の捻挫を起こした可能性があるのか？

その後に背骨を支えるための、筋力強化をずっとし続けていられているのか？

この問題を解決できるのは、背骨の捻挫を理解できる医師や治療家に出会い、適切な処置を受ける以外は、あなた自

身で取り組まなければなりません。

そして、背骨の捻挫を学ぶことは、医療系の学校では、一切かすりもしません。

世に出ている書籍にも、一切書かれていません。

ネット上には、様々な情報が出ていて、背骨の捻挫も様々な名称で呼ばれています。

けれど、後遺症については、ほぼ書かれていません。

内臓の問題が出るとも書かれていません。

要は、背骨の捻挫による病気を治した経験のある医師や治療家は皆無と言っていいでしょう。

このように、背骨を一度でも捻挫をしてしまうと、その後に何度捻挫の症状が出たとしても、痛みだけはどこかで対処してくれるかもしれない。

ところが、内臓の問題や運動障害まで発展すると、ほぼ誰も救ってくれないということがわかります。

となれば、やることは一つです。

### **背骨周辺の筋力を鍛え続け、機能し続けるということ**

これが、全てです。

そして、背骨周辺の筋力強化についても、自律神経失調症の背骨の影響に関する記事に書いていますので、読み返してください。

そして、忘れずに記憶しておいてください。

もし、私の情報をキャッチしなくなれば、このことについての記憶はなくなることでしょう。

その結果、何年後かに、背骨の捻挫による後遺症が出たとすると、誰も原因を見つけてくれる人がいなくなってしまうということ。

だから、今のうちにしっかりと記憶しておいてくださいね。

## ❖ 3 : 背骨の問題から起こる自律神経失調症とは？

さて、今回が、自律神経失調症の原因となる問題点についての最後になります。

復習ですが、

1. 胃腸の問題
2. 睡眠の問題
3. 食事の問題
4. 精神の問題
5. 背骨の問題

自律神経失調症は、上記 5 つの問題が原因となり改善ポイントになるというお話をしてきました。

そして、今回は、最後の背骨の問題に関して、説明していきこうと思います。

背骨が問題になり自律神経失調症になる可能性があるものには、

1. 交通事故
2. 殴り合いの喧嘩
3. 格闘技など打ち身や打撲の多いスポーツ
4. 転落転倒事故
5. ボキボキ整体
6. 自ら背骨を鳴らす癖がある
7. ヨガやストレッチ
8. バレエやダンス
9. 体操競技

上記のうちいずれか経験があれば、自律神経失調症になる可能性がります。

ポイントは、背骨が揺れたり、大きくひねったりする行為が、背骨の捻挫を引き起こす可能性が高いということ。

捻挫はどこで起きてても同じことですが、関節を守るべきものとして靭帯という組織があります。

この靭帯が、伸びた状態を捻挫と言います。

そして、背骨を動かす関節から自律神経は出入りしています。

従って、本来は背骨の関節は安定的な動きが、必要とされているわけです。

その大事な背骨の関節を、急激な衝撃で揺らしてしまったり、強く捻ってしまい捻挫を起こしてしまうと、背骨を安定的に保つことができなくなります。

これにより、背骨と背骨の間を出入りする自律神経が、正常な働きをしにくくなり、神経の信号が乱れてしまう。

これを **自律神経失調症** と言います。

このような流れにより引き起こされた自律神経失調症は、胃腸や睡眠や精神状態や食事などを、一生懸命整えても、変化させることは難しいのです。

なぜなら、捻挫という現実には、変えることができないからです。

唯一改善できる可能性があるのが、背骨を安定させるための筋力トレーニング。

ここで重要なのは、単純に筋トレをすればいいという話ではありません。

重要なことは、

## 静止の筋力を鍛える

ということ。

通常の筋トレと紹介されている様々な方法は、ほぼすべて動的な筋トレです。

あなたも知っている、腕立て伏せも腹筋も背筋もスクワッ

とも、すべて動的な筋トレなのです。

そこで、考えなければならないのは、静止のトレーニング  
ってどのようなものがあるのか？

あなたは、すぐに思いつきますか？

私がおすすめているトレーニングの中心にあるのは、

### スタビライゼーション

初めて聞いたという人も多いとは思いますが、今人気のピ  
ラティスの元祖が、このスタビライゼーションではない  
か？

と私は勝手に思っているほど、かなり前からスポーツ界で

は密かに使われていたトレーニングです。

ただ、背骨の捻挫がひどい人は、いきなり、スタビライゼーションでは、ハードルが高いので、その前にやってもらいたいものがあります。

それが、

## 腕立て伏せキープ

です。

文字の通りなのですが、腕立て伏せのポーズを、そのまま肘の曲げ伸ばしをせずに、静止し続けるというトレーニングになります。

できれば3分を目標に静止できる筋力をつけていく。

3分間震えることなく難なくクリアできるようになり、もっと鍛えたい人は、スタビライゼーションを取り入れると、さらに力強い体を手に入れることになります。

ただし、ここで注意ポイントがあります。

腕立て伏せのポーズには、決まりがあります。

この決まりを守らずに3分間クリアしたところで、成果は出ませんのでしっかり身に付けてください。

基本的なポーズとして、手は肩幅で、両脚はピタッとくっつけた状態、そして、両膝を伸ばす。

ここまでは誰でもできると思います。

一番重要なことは、背骨の形とお腹です。

頭のとっぺんから、かかとまでを串刺しにした形。

そして、お腹と背中が引っ付いてしまうぐらい、腹部を背骨に近付けるように引き上げます。

要は、腹部がたるまないようにするということ。

背骨を真っ直ぐに保とうとすると、腹部の意識が消え、腹部が落ちてしまう。

腹部を意識的に引き上げようとすると、お尻が上がってしまう。

ここを、どちらも意識することで、安定した位置で保てるようにする。

これができるようになると、かなり背骨周りの筋力が、関節を守るべき力を作り上げられるようになるのです。

さらにここからが重要です。

ある程度背骨を支えられる筋力は身についた。

けれど、このままで終わってしまうと、背骨周りの緊張感が身についてしまったともいえるのです。

要は、交感神経が優位に働いてしまうからだともいえるのです。

そのため、深呼吸を行いながらのラジオ体操を行う必要があるわけです。

ゆったりとしたリズムで、ラジオ体操を行うと、徐々に筋肉の本来の柔らかさを生み出せるようになります。

柔らかくなりすぎたら、再度腕立てキープを行い、固まったらラジオ体操を行う。

このような運動を繰り返すことで、いつの間にか自律神経に強い体を手に入れているということに気づけるようになるわけです。

ここまで、自律神経失調症の自然的な原因と改善法を書いてきましたが、もう一つ重要なことがありますので、次回その重要なポイントを書いていきます。

# もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、  
全102ページ、販売価格1,980円

## あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。  
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。  
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。  
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス  
キュアハウス鍼灸治療院  
院長 中村幸生