

慢性足関節不安定症のバランス能力を鍼通電で改善！

中畠 愛

令和 3 年度修了の中畠愛です。現在は、大阪府堺市にある鍼灸接骨院で鍼灸師として働いています。

皆さん、足関節を捻挫したことがありますか？そして、捻挫が治ったはずなのに痛みや不安定感が続いた経験はありませんか？このように足関節捻挫後に治療やリハビリが不十分だった結果として、慢性的に不安定に感じることを「慢性足関節不安定症」と言います。慢性足関節不安定症の特徴として、バランス能力の低下があります。バランス能力が低下すると再び捻挫する確率が上がります。私は、このバランス能力を筋肉への鍼通電（鍼を電極として電気を流す刺激法）で改善できるかを検討しました。

今回、鍼通電を行った筋肉は長腓骨筋（写真左の上段）と短腓骨筋（写真左の下段）の 2 つの筋で、それぞれに 10 分間鍼通電を行いました。また、バランス能力は Star excursion balance test (SEBT: 反対の足でどのくらい遠くまでタッチできるか)（写真中央）と Toe balance test の足圧中心総軌跡長 (TBT の COP 総軌跡長: つま先立ちでどのくらいバランスを取れるか)（写真右）の 2 つ評価法で行いました。その結果、SEBT では短腓骨筋に鍼通電をした時、TBT の COP 総軌跡長では長腓骨筋に鍼通電をした時にバランス能力の改善が見られました。この研究は『関西医療大学紀要』に投稿中です。

今後もこのような慢性足関節不安定症と鍼治療の研究を続け、鍼治療がスポーツ現場においてより活用されることを目標にさらなる研究を続けていきたいと考えています。

