お風呂の桶をもつと肘に痛みが走る

仕事でよく使うので治るのは難しいと諦めている

ストレッチを頑張っているのに肘の痛みがなかなか良くならない

肘が痛くてスポーツができない。もっとおもいきり練習したい。

病院にずっと通院しているが治っていく気がしない

肘の痛みを忘れて、仕事や家事、練習に集中したい

人はふだんのちょっとした動きというのはほとんど意識しません。

特に手を使う動作は日常的に繰り返されており、負担のかかる動きであってもなかなか変えることができません。

肘の痛みはこのような理由で痛みが長引きます。

しかし、適切な治療をし、誤った動きを修正したら肘の痛みは変わります。

早期回復を促すアキュスコープ

肘の外側の痛み（外側上顆炎）はひどくなってくるとズキズキと疼いてきます。

このような状態の時は炎症反応が強い時です。

安静に出来たら良いですが仕事や家事など普段の動きを変えることができない環境の方もおられます。

そういう方には少しでも早く組織の回復を促し、炎症反応を終わらせる必要があります。

アキュスコープは組織回復の速度が約３倍早まるというデータ結果が出ています。

なぜそのようなことが出来るのでしょう？

それは人間がもともと組織を治すときに出す微弱な電流と同じ種類の電流を流すためです。

またただ電気を流すというだけでなく、まず細胞の状態（固有振動数）を読み取るという過程を行います。数秒の間に何度も繰り返し読み取りながら、身体に合った電流を流していきます。

この細胞の固有振動数を読み取るという能力は他の機械にはない大きな特徴となります。

まず、肘の外側の痛み（外側上顆炎）の炎症をアキュスコープで落ち着かせズキズキするような痛みを落ち着かせていきます。

ＡＳＣ他動的運動療法により肘まわりのこわばり感を緩める

痛みが長い間続くと、脳は痛みを記憶して、肘をこわばらせるという防御反応をなかなか止めません。

その結果、スムーズな動きが出来なくなり、またさらに傷めてしまいます。

この悪循環をＡＳＣ他動的運動療法で修正していきます。

また肘の外側の痛み（外側上顆炎）の場合正しい手や手首の動きをする必要があります。

しかし、このこわばりがあるままではやろうにもできません。

ＡＳＣ他動的運動療法をすることにより痛みやこわばり感を抑え、負担のない正しい動きをしやすい状態へと修正していきます。

誤った使い方の意識と修正した後の意識づけ

手を使う際のポイントは手首の位置です。

物をにぎった時に肘の外側を傷めてしまっている方の場合は手首をてのひら側に曲げてしまっている事が多いです。

この状態だと肘の外側の筋肉を引っ張りすぎて傷めてしまいます。

しかし、このような動きは手や手首だけの問題ではありません。

そのような動きになってしまう身体全体の動かし方や肩の可動域の問題などなど、いくつもの問題が複合的に絡み合っています。

またスポーツでの動きになるとさらにスピードがあがり、それによって負担の度合いも上がります。

そのため、少しの動きでも誤った動かし方があるとシビアに痛みとして出てしまいます。

スポーツの場合は普段よくする動きを動画で撮ってきてもらい、それを見ながら負担のかかっている動きを伝えていきます。

そして、そうならないような身体の動かし方の意識。そして実際にやってもらいその感覚を感じて頂きます。

このように外側上顆炎の場合、痛みやこわばりを施術でとりのぞき、そして負担のない動かし方を身に付けていくことが重要になります。

痛みの治療はおよそ３回。

この３回の間に、組織を回復させ、炎症を納めます。

そして脳からの防御反応であるこわばり感をとっていき、痛みが出やすい状態を変えていきます。

施術と施術の間の期間は空きすぎると、また脳からの防御反応が出てしまうので、なるべく期間を詰めて診ていきます。１週間に３回ほどの期間で来ていただけると一番理想です。

そして痛みの出にくい動きを身に付けて頂く。

肘の外側の痛み（外側上顆炎）は日ごろの使い方が身体に身につくまでは、まだ痛みが出やすい不安定な状態です。

その痛みが出にくい状態にもっていくためにメンテナンスケアをおすすめしています。

人にもよりますが、多いケースが１週間に１回～２週間に１回くらいの頻度で調整していきます。

約３ヵ月間を目安に痛みの出にくい身体へと変えていきます。

筋肉をつけたら治りますか？

残念ながら外側上顆炎はどれだけ筋肉がしっかりした人でも手の使い方が悪いとなってしまいます。

もしトレーニングで筋肉をつけようと頑張られているのであれば、正しい動きを身体に覚えこませるトレーニングをおすすめします。

最初はぎこちなくて、変に感じるかもしれませんがゆっくりと反復的に正しい動きを繰り返します。

そのうちその動かし方を普段でもするようになっていきます。

ストレッチをしたら早く治る？

ストレッチも一つの方法ですが、負担をかけない動きを身に付けることが一番早く治ります。

ただし、その動きをするうえで手のひら側の筋肉の固さ、こわばり感が邪魔する感じがあると思います。

そういう意味では手のひら側の筋肉をゆっくりと緩めていくのは患者さんにもおすすめしています。

ただし、一般的なストレッチよりも手前での筋肉の当たりを見つけてする緩やかなストレッチをおすすめしています。

自分で対処する方法は？

先ほどの緩やかなストレッチも一つの方法ですが、もし耐えられるのなら痛い部分の肘に氷を当てるアイシングというやり方をおすすめしています。

私は氷をジップロックに入れて（冷たすぎる場合は２重に）直接肘に当て、落ちないようにタオルで巻きます。

その状態で１５分。

その後、湯舟につかります。

教科書的には１５分アイシングして１５分患部を４２度以上のシャワーで暖めて、１５分安静という流れです。

ただ、忙しい人の場合はきっとこのようなベストな段取りはできないと思います。

そういう場合はアイシングして、時間はとくに意識せず、いつものように湯舟につかるだけでも効果は十分あります。

自分で対処しようと思われている方はぜひ一度お試しください。

「肘の痛みが治らないので、テニスをあきらめようと思っていた」

以前来られた患者さんもそのように言われていました。

しかし、そのように悩まれている方に少しでも希望を持ってもらいたいといつも伝えていることがあります。

肘の痛みは「使い痛み」ではなく、「使い方の痛み」。

ですので、負担のない使い方を身に付けたら、スポーツをこれからも続けることは可能です。

もし、肘の痛みを我慢されている方がおられたらぜひご連絡ください。

私の今までの知識と経験がお役に立てれたら幸いです。