

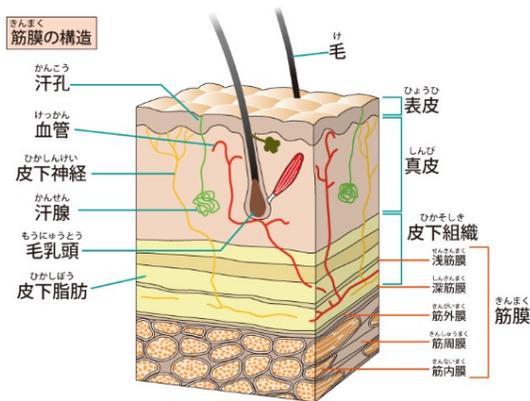
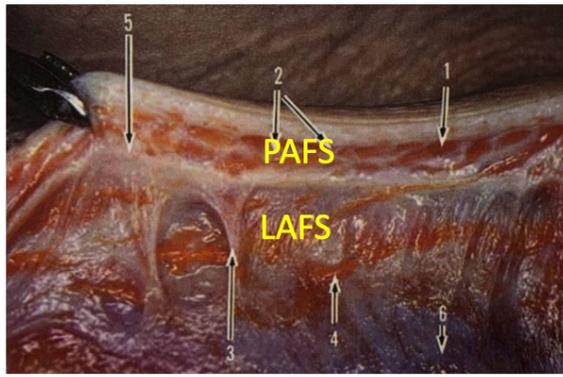
FASCIA

筋膜治療の考え方

筋膜
専門

なごみ鍼灸整骨院

筋膜とは (PAFS/LAFS)



筋膜の構造

PAFS ~ 浅筋膜 ~

(防御性脂肪筋膜)

真皮で深層のfaciaの間に位置する

クッションのような役割

LAFS ~ 深筋膜 ~

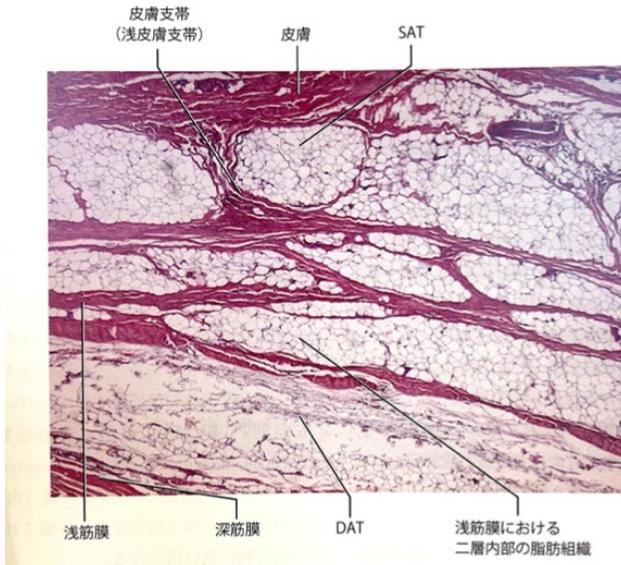
(潤滑性脂肪筋膜)

浅層と深層の間に存在

円滑な動きができるようにする役割

特徴 PAFSより動きやすい
神経・血管が多い
神経絞扼の症状と関与が大きい

筋膜とは②（コラーゲンとエラスチン）



原著 Carla Stecco 訳 竹井仁:筋膜系の機能解剖アトラス 引用

筋膜とは

コラーゲン線維

自在に形を変えれる

エラスチン線維

ゴムのように伸びる

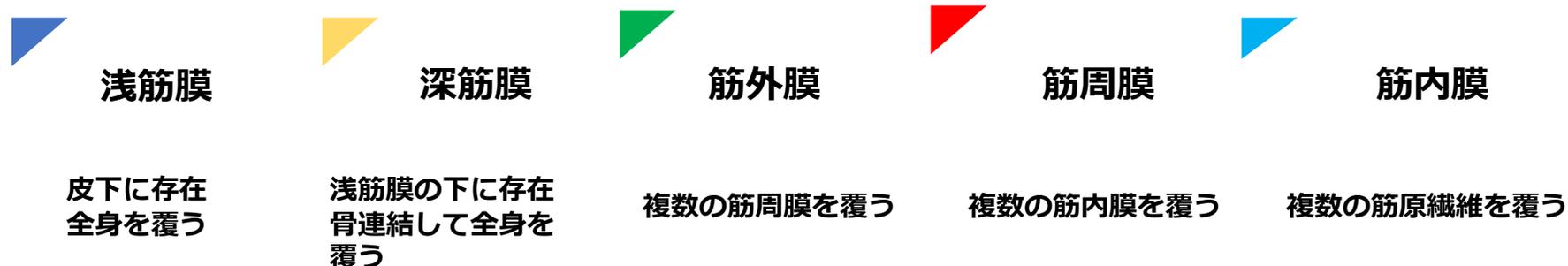
協力して自在に形を変化することができる

筋膜リリースの目的

交差した膠原線維と弾性線維が絡みついた状態(症状再現/痛みの原因)
を解きほぐすことになる
緩めるのではなく解きほぐす事がPOINT

筋膜の基礎知識

筋膜は5つ存在



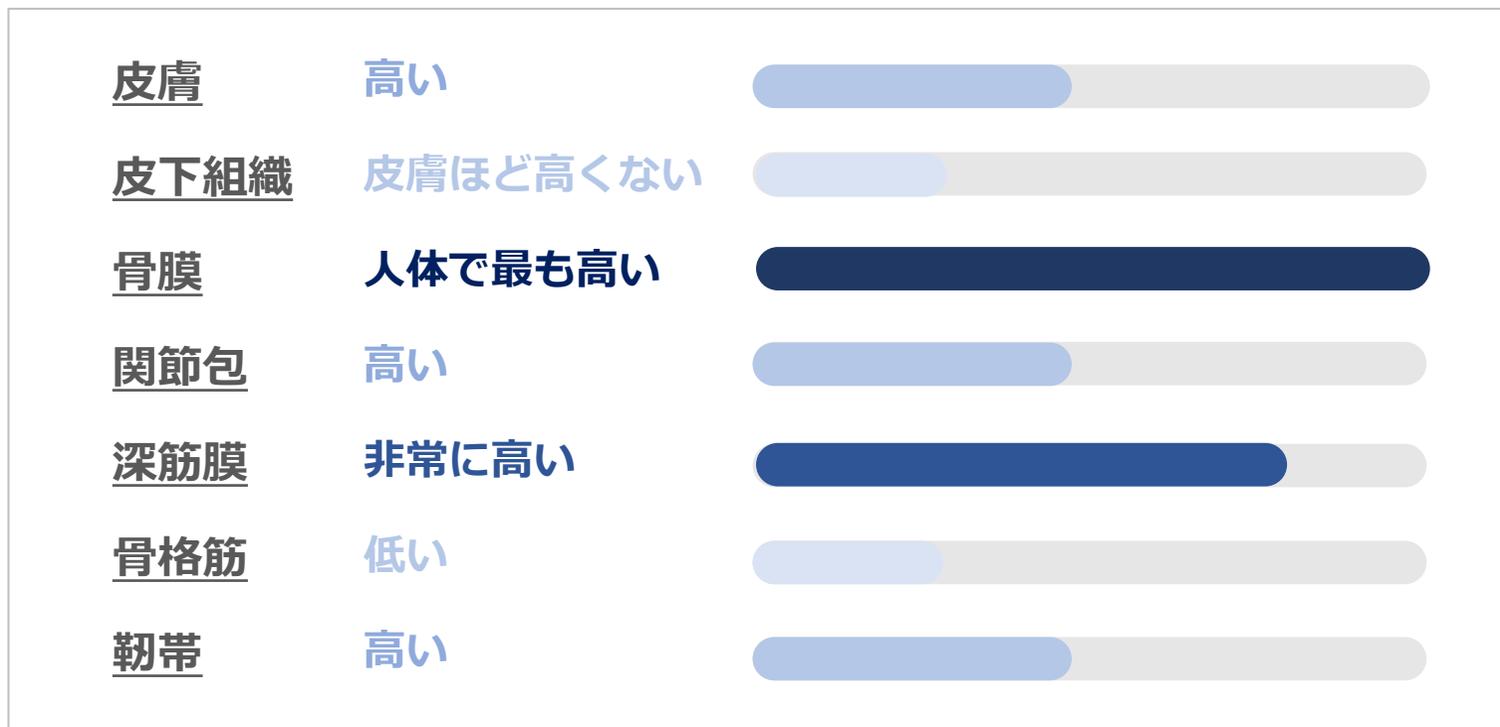
筋膜治療の基礎知識

- ✓ 全身がタイトのように繋がるイメージ
- ✓ 主訴部以外の影響が強いと考える
- ✓ 筋/関節介入で良くならないなら筋膜にアプローチする

筋膜の位置を理解することが大切。解剖学上触診可能な部位は全て触診できるようにする

組織の感受性レベル

疼痛などの刺激への感受性レベルが組織によって違う

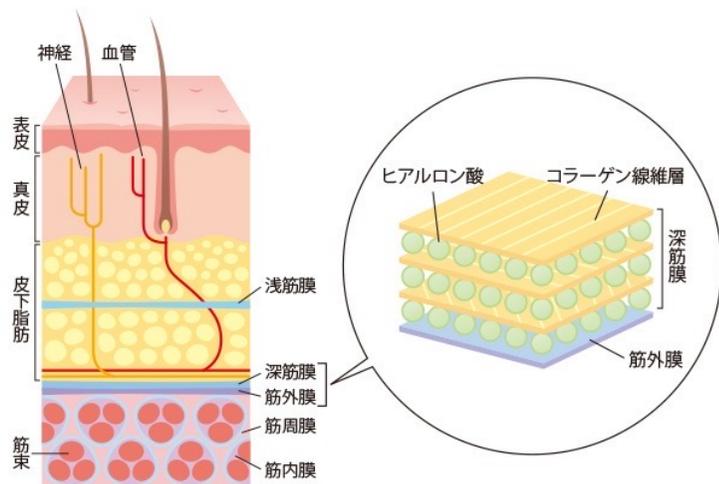


これを見るとやはり、**筋膜、骨膜の刺激への感受性が高い**ことが伺える

痛みの発生

痛みの原因は**筋膜**である。

筋膜には「侵害受容器」という**痛みの刺激を受ける器官**が多数分布している。



筋膜同士の間には潤滑油（ヒアルロン酸）が存在していて、潤滑油がネバネバになると滑走が悪くなり痛み・痺れが発生する。

筋膜の滑走障害で痛み・痺れは発生する。

痛みの改善



この潤滑油をサラサラにする事で
筋膜同士の滑走が良くなり
痛み・痺れが改善する。

潤滑油をサラサラにする方法は

圧＋摩擦熱＋持続時間＋振動 で筋膜リリースする事で

血流改善が起きてサラサラとなる。

筋膜治療のポイント

筋膜治療の重要な考え方

怪我 手術 既往疾患等が筋膜の高密度化を生む



主訴部と違う所にあるとしても既往部の評価は必ず行う

両側症状(異質な痛み/痺れなど)に関しては内部障害を示唆する

筋膜治療のアプローチ

筋膜リリースには 圧+摩擦熱+振動+持続時間 が必須

= すぐには筋膜は緩まない

慢性症状⇔筋膜障害 と考える