

下肢つり予防マッサージの 効果について

医療法人社団つばさ つばさクリニック

内田広康 渡部敦子 浅沼輝男 山田美紀

大山恵子 諸見里仁 大山博司

【目的】

透析患者の下肢つりは高い頻度で発症し、強い疼痛と不安感は患者にとって大きなストレス因子である。近年、透析患者に対する運動療法が注目されており、足関節周囲のマッサージと運動療法による下肢つりの予防効果について検証した。

【対象】

透析中及び自宅にて頻回に下肢つりを発症する患者で、文章により今回の研究に同意を得られた患者16名。

- 平均年齢 61.7 ± 13.1 歳
- 男性 9名、女性 7名
- 糖尿病患者 9名
- 平均透析歴 60.5 ± 37.9 ヶ月

【方法】

- 透析中にスポーツトレーナー監修による「下肢つり予防マッサージ」を行った。
- 透析開始1時間後より行った。
- 期間は2週間（計6回）
- 初回20分間、2回目以降10分間。
- 更に自宅で行える足関節の運動を指導した。

マッサージ施行前 下肢の連動を確認

殆どの患者で振幅が小さく左右差が有ることなど、連動が不自然であることが多い。
不自然な動きを患者にも確認してもらう。



骨盤を揺らし両下肢の
連動を確認する

マッサージ① 足関節の背屈（伸展）



主にヒラメ筋を伸ばす

腱反射が起きない様に、両手の親指を使って足底部をゆっくり強く押す



マッサージ② 足関節の回旋運動



マッサージ③ 中足骨周囲（MP・リスフラン関節）

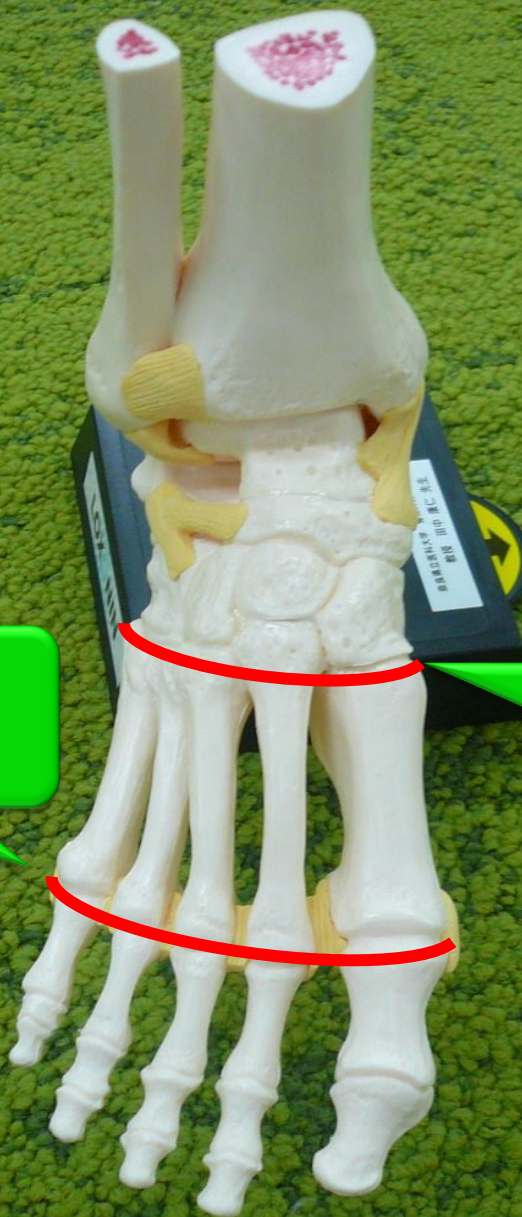
末梢循環が改善



左手で足首を固定し、右手で基節骨周囲を持ち左右にスライドさせる。初めは殆ど動かないが徐々に可動域が広がる。

MP関節

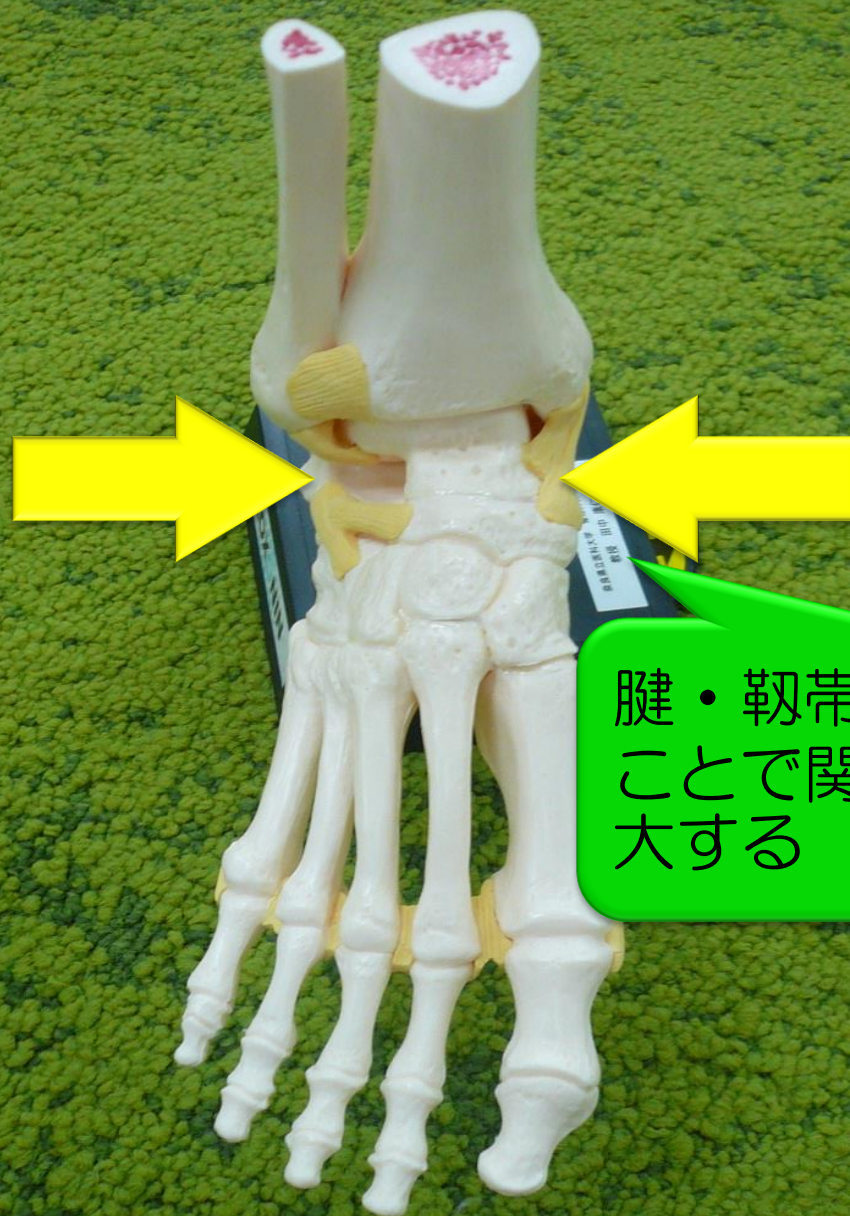
リスフラン関節



マッサージ④ 足関節周囲の腱・靱帯



拳を使って腱や靱帯をもみます。初めは強い疼痛がありますが徐々に緩和していきます。



腱・靱帯を揉みほぐす
ことで関節可動域が拡大する

マッサージ⑤ 膝窩リンパ節

下腿のリンパの流れ
を改善します

膝関節を約90度に
屈曲し膝窩のくぼみ
を2本指で強くもむ



マッサージの流れ



① ～ ④を片脚 5 ～ 10分間ローテーション
全体がほぐれたら膝窩リンパマッサージへ

下肢の連動を再確認

連動の変化を確認する
(マッサージ前より振幅が大きくなり、左右対称になっている事で、マッサージの効果を感じてもらう)



自宅での運動指導

- 足関節の回転運動（マッサージ ②で行った動き）を行うよう勧めた。
- 時間や回数にこだわらずに、気が付いたときに数分間行うよう指導した。
- 特に起床時、就寝前の布団の中で行うことを推奨した。

自宅での運動指導

母趾で大きく円を描くように足関節を回す

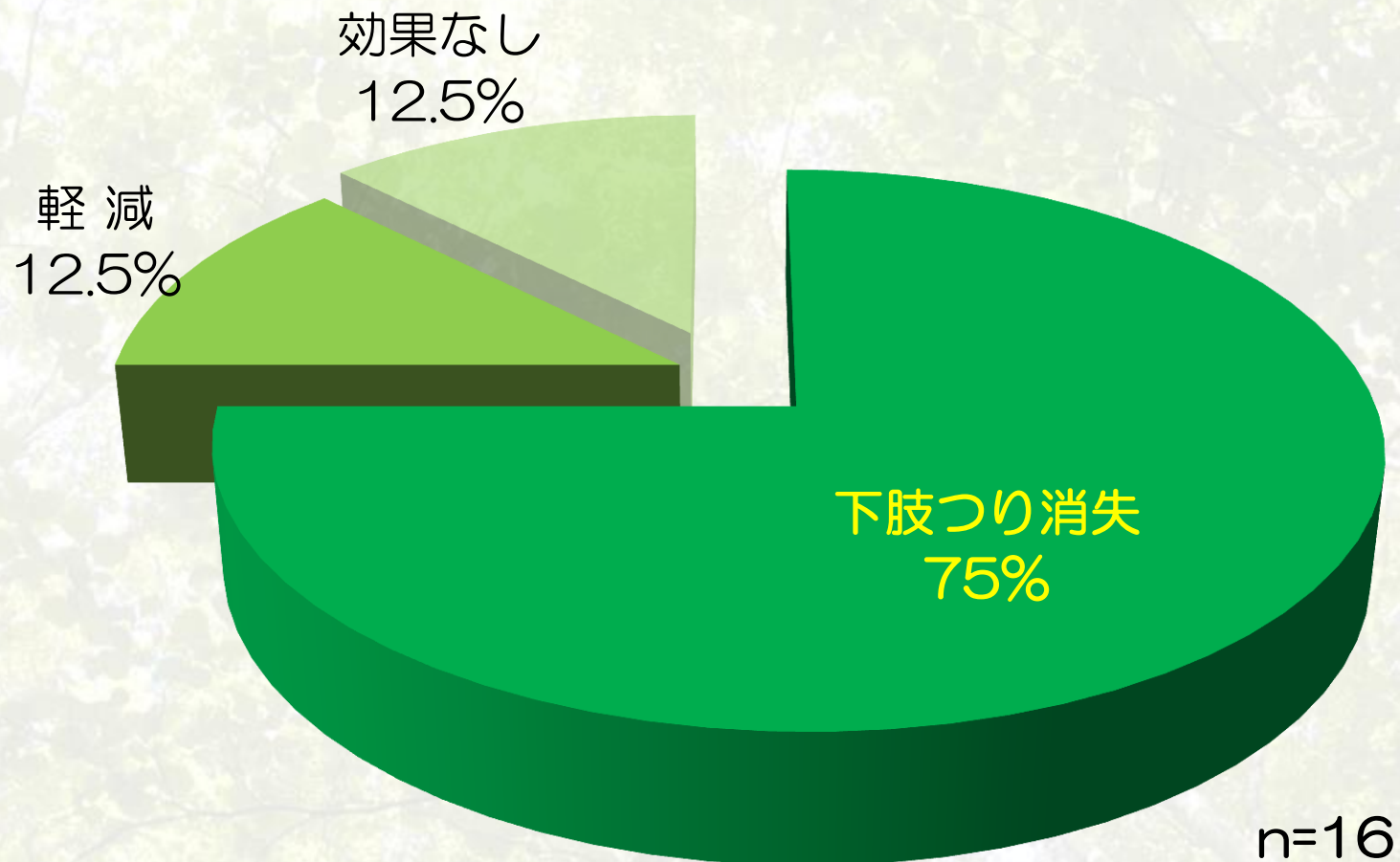


自宅での運動指導

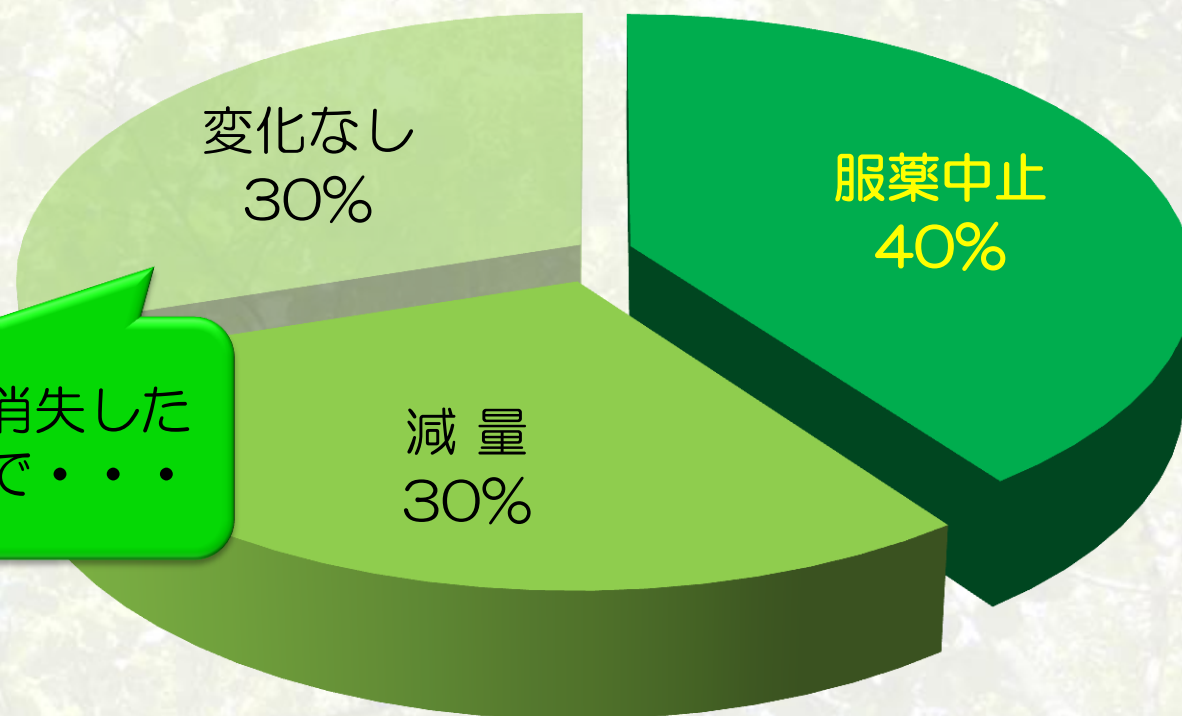
母趾で大きく円を描くように足関節を回す



結果①：下肢つり改善効果



結果②：下肢つり予防薬の服薬状況



下肢つりは消失したが不安なので・・・

n=10

結果③：自宅での運動状況

- 2週間後16名全員が自宅での運動を継続していた。
- 「下肢つりに対する不安から解放され気分的に楽になった」などの声が聴かれた。

【考察】

- 長期の運動不足により関節可動域の縮小してしまった患者の場合、能動的な運動では十分な効果が得られず、きっかけとして他動的なマッサージを行う事が有効であったと考えられる。
- 可動域が拡張したことにより、自宅での能動的な運動が効果的に行われたと推測された。

【トレーナーのコメント】

下腿の骨は脛骨・腓骨の2本しかありませんが、足部には26個の骨があります。この26個の骨を無視しては、正常な脚の動きを獲得できません。

【結論】

「下肢つり予防マッサージ」は透析患者
の下肢つり予防に効果的であった。

日本透析医学会

COI 開示

筆頭発表者名： 内田 広康

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。