

2019年06月18日 16:07

カテゴリ

強烈!スネのけいれん (こむらがえり)



姿勢と不調
症状改善の
地域サポー
トセンター
姿勢専門整
体院「姿勢カ
イロ・オフィ
ス」院長の辻
内正昭です。
姿勢矯正士
です。
夜就寝中や
朝起きる前
などに突然
起こる「こむ

らがえり」とその対策を考えます。

先ず「こむらがえり」といっても2種類あります。

「ふくらはぎ」型と「スネ (スネ前の弁慶の泣き所が痙攣し痛み、親指がつり上がる)」型です。経験された方は十分お分かりですがいずれも筋肉が痙攣し大変痛いものです。

先日起こったのが「すね」型でした。

ここで予備知識：

「こむらがえり」はどのように起こるかについては以下掲載のお医者様の HP が参考になります。

脱水：血中のミネラルなどのバランスが崩れる。

血液がうっ血し静脈に血液が停滞してもミネラルに異常が起こる。

過度の運動、疲労や体の冷えでも起こるようです。

何らかの病気が潜んでいるとこむら返りを繰り返すようです。

参考：<https://epark.jp/epark-report/kusuri/cramps-mineral/>

ともあれ、起こってしまった際にはどう対処するか。

「ふくらはぎ」型の場合は、足の親指を持ち反らせながら自分の方に引くと治まります。

指で引けない場合は、壁などに足裏をピタと付けて親指を反らすイメージで押しつけ足が反るようにします。

「スネ (弁慶の泣き所)」型は姿勢が前傾しながら捻れている場合に起こりやすいと考えて

います。

実際に経験してみると前脛骨筋をストレッチしたらよいなどの知識があっても、痛さで非常に辛いので無理なのです。

そこで私の取った対処法は、とっさに痛みが出ている方の脚を曲げて座り、肘を使って太腿の内側と膝から下の筋肉をほぐしました。痙攣と痛みが和らいだのでさらに前脛骨筋のストレッチを行うと楽になりました。水分不足も疑われたのでコップに水を入れ梅干しを少し加えて飲んでおきました。

姿勢を専門に扱っている立場から考えると、症状が出ている側の小臀筋と中臀筋をほぐし、反対側の梨状筋をほぐすことで再発が防げると思い実施しておきました。

以上が対処方法です。幸いそれ以後は再発していません。