



**接骨院に
心理学を入れてみた**

〔35〕 寺田接骨院 寺田弘志

治療的ダブルバインド

JR茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

「縮みすぎなのか、伸びすぎなのか、自分ではわからないことがあるのですが、どう見極めしたらいいですか？」

患者さんからこんな質問を受けることがあります。

「実は私も、縮みすぎか伸びすぎか、どっちかわからないときがあります」

「先生でもわからないときがあるのですか？」

「はい。わかっているような顔をしているかもしれませんが、内心どっちなんだろうと迷っていることがあります。はっきりわかるときは楽なんですけどね」

「そうなんですネ」

「どうしてもわかりたいですか？」

「いえ、そんなことはありません」

「わかっているって施術をするほうがいいですが、判断を間違えることもあります。わかってからでないって施術ができないというわけでもありません」

「そう言われればそうですね」

「こうかなあと思う方でやってみて、うまくいけばそれでいいですし、うまくいかなければ判断を変えればいいのです」

「あー、それでいいんですね」

「はじめは縮みすぎかなと考えて施術してみたけれど良
くならない。そこで今度は伸びすぎかなと考えて、施術を
組み立て直すと痛みがとれた。・・・ということは伸びす
ぎだったんだーみたいに」

「なるほどー」

「縮みすぎているけれども伸びすぎてもいるというよう
な、どっちつかずの状態もあります。どうしてもわからない
ときは、そんな状態なのかもしれません」

「わかりました」

縮みすぎなのか伸びすぎなのか、それともそれ以外なのか、
判断がつかないまま施術を始めることがあります。

ひとまずどちらかなのではないかと仮定して施術する場
合、その仮定が合っていれば、痛みなどの症状が消えるか
軽くなるかします。

症状の改善が、仮定が正しいことの証明になります。

症状が改善しなければ、仮定が間違っているか、施術が不
十分であるかのどちらかです。

あまり改善しないようなら、しつこく施術し続けるより、
まずは見落としているものがないか探してみるとか、ある
いは仮定を変えて、施術してみるとかすると良いでしょう。

心理療法に治療的ダブルバインドという考え方がありま
す。

症状が出ているクライアントに、症状を減らしましょうと
いう意図の指示を出すと、うまくいかないことがあります。
逆に、症状を出しましょうという意図の指示をセラピスト
が出したとします。

もちろん、症状によって具体的な指示の言葉はかわってき
ます。

どういう指示を出すかは慎重に考えないといけません、
どういう反応が返ってくるかは、指示を出す前にはわかり
ません。

もし、症状を出しましよという指示にクライアントが従った場合は、セラピストまたはクライアントが症状をコントロールできることとなります。

反対にクライアントが抵抗すると、症状が改善します。

どちらに転んでも、治療が進むという考え方です。

それまでの治療がうまくいってなかったとしたら、つまり、クライアントが治療に抵抗していたのなら、クライアントが抵抗する可能性のほうが高いのではないのでしょうか。

「こうかなあと思う方でやってみて、うまくいけばそれでいいし、うまくいかなければ判断を変えればいい」

という考え方も、治療的ダブルバインドになっています。

まず施術してみて、症状が軽くなればセラピストが望んだとおりになるわけですし、症状が重くなれば、症状を変化させることができると考えればいいのです。

もちろん、いきなり強力に施術するべきではありません。

また、あることが悪化させるとわかって、その反対が必ずしも改善させることだとは限りません。

少しずつ働きかけてみて、これが改善させることだとわかれば、その働きかけをしっかりとおこないます。

施術に必要なことは、症状をコントロールできることです。

症状に変化を起こせるものが何かを把握して、症状をコントロールしながら、患者さんを少しずつでも快方へ導くのが施術者の役割です。

パラドキシカルストレッチング& パラドキシカルコントラクティング (7)

以前紹介したコンプレッシングエフィシエは、縮みすぎ伸びすぎがかなり正確に判定できる方法です。

それでも、100%正確に判定できるわけではありません。

判断を途中で変更したケースを取り上げてみます。

ケース16

(加圧して痛みが減ったため縮みすぎかと思われたが、最終的には伸びすぎだったとわかったケース)

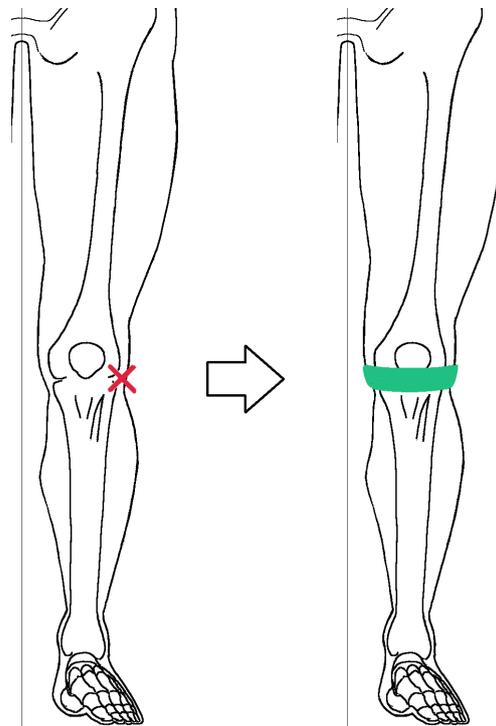
膝関節の外側に痛みがある患者さんが来られました。関節部分の痛みなので、関節が縮みすぎている(圧縮されている)のか、あるいは靭帯などが伸びすぎているのかを調べようと考えました。

これを調べるには、コンプレッシングエフィシエがしばしば役に立ちます。

膝関節にベルト(緑色の部分)を巻いて加圧すると、膝の外側の痛みが軽くなりました。

ベルトで圧迫すると、圧迫された部分は伸びるので、膝の外側は、局所的に縮みすぎているのではないかと考えました。

ベルトで加圧しながら膝の外側を、痛みの少ない方向にさすってみました。



しかし、しばらくさすっても、ベルトを外すと、痛みは元に戻ってしまいました。

それで、膝の外側が縮みすぎているという判断が間違っているのかもしれないと考えました。

膝の内側が縮みすぎていることが原因で、外側が伸びすぎて痛みが出ている場合、膝にベルトを巻いて圧迫すると、内側も外側も痛みが少なくなる場合があります。

そういう状態かもしれないと考えて、膝の内側を触ってみました。

しかし、膝の内側に、固くなっているところも触って痛いところも見つかりませんでした。

そこで、触診する範囲を上下に広げてみました。

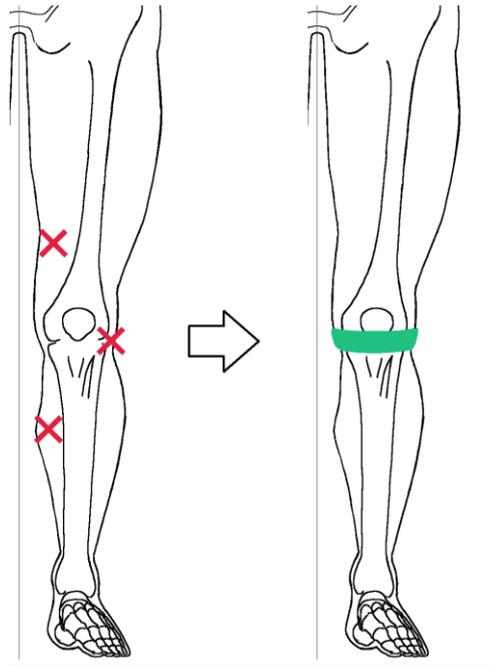
すると今度は、太ももの内側やふくらはぎの内側に固くなっていて、触ると痛いところが見つかりました。

もう一度、膝にベルトを巻くと、太ももやふくらはぎの内側の痛みが軽くなりました。

痛くない状態でしばらく

太ももとふくらはぎの内側をほぐすと痛みがとれました。

さらに膝のベルトをはずしても、膝の外側の痛みが元に戻ることはありませんでした。



このケースでは、ベルトで加圧して一見膝の外側を伸ばすような操作をしました。

ところがこの操作は、実質的には、膝の外側を伸ばす操作ではなく、膝関節の内側のすき間を広げて、そこを通る太ももの内側やふくらはぎの内側の筋肉を伸ばす操作になっていたのです。

効果があったのは、膝の外側に対するコンプレッシングエフィシエではなく、太ももの内側やふくらはぎの内側の筋肉に対するコンプレッシングエフィシエだったのです。

内側の筋肉が伸びることで膝関節の内側のすき間が広がり、結果的に膝の外側を縮めることになりました。

このケースでは、一見伸ばすかのようなことをしながら実は縮めるというパラドキシカルコントラクティングをしたこととなります。

伸びすぎているところを加圧すると、もっと伸びて痛みが増すのではないかと思われるかもしれません。

しかし、不思議なもので、痛みの原因が縮みすぎていることにある場合には、たとえ伸びすぎたところが一緒に伸びたとしても、縮みすぎているところを伸ばした方が、痛みが減ることが多いのです。

ポジショニングやコンプレッシングで患部を伸ばしたときに痛みが軽くなるなら、たいていはその部分が縮みすぎています。

縮みすぎているところは、伸ばしながらほぐすと、痛みが軽くなります。

伸ばすのをやめると痛みが元に戻ってしまう場合は、実は患部以外の縮みすぎたところが伸びて痛みが軽くなっていたということが多いのです。

痛みが元に戻ってしまう場合は、患部以外の縮みすぎたところをさがして、そこをほぐして伸ばしてあげると痛みなどが軽くなります。

コンプレッシングエフィシエの補足

縮みすぎて痛いところは、伸ばしながらほぐすと、早くほぐれて痛みが軽くなります。

コンプレッシングエフィシエをする際、ベルトで圧迫して縮みすぎた箇所が伸びるのは、以下の3つの場合です。

- ① 縮みすぎて痛い箇所そのものにベルトを巻く場合。
ほとんどの場合、これで縮みすぎた箇所をしっかりと伸ばせます。
- ② 縮みすぎて固くなっている筋肉が動かしている関節をベルトで圧迫する場合。関節を圧迫したほうが、縮みすぎている筋肉を伸ばせることがあります。
- ③ 縮みすぎて固くなった筋肉が、骨格から浮き上がった部分をベルトで圧迫する場合。限られた筋肉ですが、このような伸ばし方もあります。

骨格から浮き上がった部分がある筋肉は、L字型やコの字型になっている骨同士を連結しています。

L字型の部分にある筋肉は、僧帽筋上部線維、大胸筋、広背筋、手の水かきの（拇指内転筋・第一背側骨間筋）、太ももの内側の筋肉、大腿二頭筋、脚のすね（前面）の筋肉などです。

コの字型の部分にある筋肉は、広頸筋、腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、腰方形筋などです。

ただし、僧帽筋上部線維と広頸筋のコンプレッシングエフィシエは頸動脈を圧迫する部分では使用できません。

これらの浮き上がった部分を通る筋肉は、筋膜などで浮き上がらないように抑え込まれています。

抑え込んでいる筋膜などが伸びすぎて、筋線維が浮き上がってしまうと、筋肉が縮みすぎてしまいます。

骨格から浮き上がった部分をベルトやテープで圧迫すると、伸びすぎた筋膜などを縮めることができ、一方、縮みすぎた筋線維を伸ばすことができます。

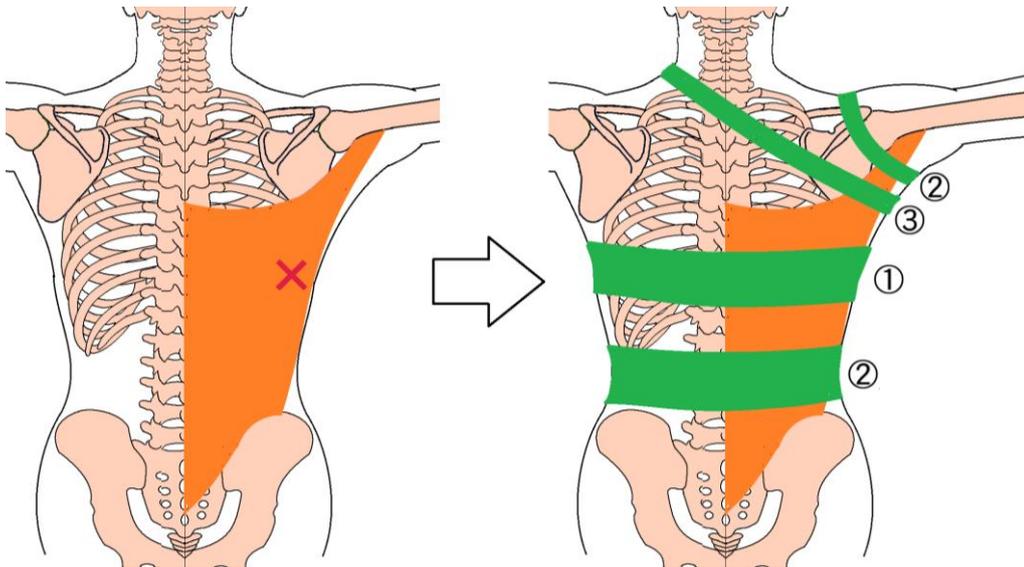
たとえば足首付近などでは、支帯というバンドがあり、すねの筋肉の腱が浮き上がらないように抑え込んでいます。足首の支帯が伸びすぎてしまうと、すねの筋肉が縮みすぎ、時には痙攣してしまって激痛に見舞われることもあります。

すねの痛みがなかなか治まらないときに、足首にベルトやテープを巻くと落ち着く場合もあります。

例えば、次の図のように、広背筋（オレンジの部分）の赤い×印のところに痛みがある場合に、コンプレッシングエフィシエを試すとすれば、次の箇所が考えられます。

- ① 縮みすぎているところ
- ② 肩関節あるいは腰椎の椎間関節（椎骨の間の関節）

③ 脇の筋肉が浮き上がっている部分



ケース17

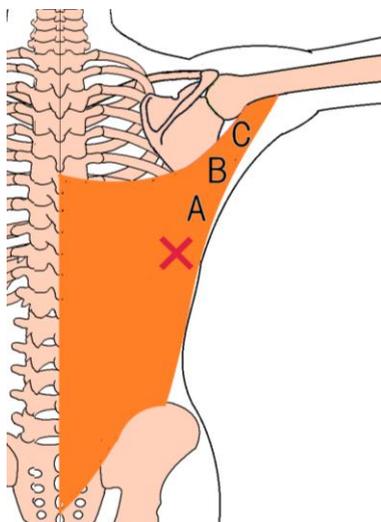
(ベルトで圧迫して痛みが軽くなったところとは違うところに縮みすぎたところがあったケース)

先ほどの図の赤い×のところに痛みのある患者さんがいました。

まず、痛い部分に先ほどの図の①のようにベルトを巻いてみたところ、痛みが減らず、むしろ痛みが増しました。

つまり赤い×印の部分は、縮みすぎではなく、伸びすぎている可能性が考えられました。

この広背筋以外には問題点が見つからなかったので、広背筋の赤い×印以外の場所にベルト



を巻いてみることにしました。

②の腰や肩関節にベルトを巻いても痛みは改善しませんでした。

③の骨格から浮いている箇所にもベルトを巻いて広背筋を圧迫すると、赤い×印の痛みが軽減しました。

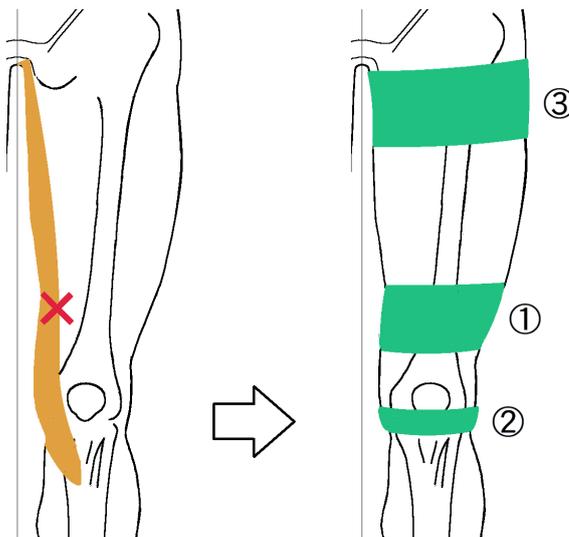
いったんベルトを外して、さわって痛いところをさがすと、A、B、Cの3箇所が見つかりました。

もう一度、③のベルトを巻くと、Bの痛みが少なくなったので、Bをほぐしてみました。しかし、ベルトをはずすと痛みは元のまま、あまりかわっていませんでした。

もう一度③のベルトを巻くと、Aの痛みも軽くなったので、ベルトを巻いたままAをほぐしました。すると、Aだけでなく、BもCも赤い×印のところも痛みが消えていました。

つまり、Aが縮みすぎたことで、B、C、赤い×印が引っ張られて伸びすぎ、痛みを発していたのです。

太ももの内側の筋肉が縮みすぎている場合に考えられるコンプレッシングエフィシエは、
①縮みすぎているところ、②膝関節、③脚の付け根の筋肉が浮き上がっている部分などを加圧してほぐすことが考えられます。



ケース18

原因が複合して痛みが出ているケース

膝に痛みがある患者さんが来られました。

まず膝に、上の②のように関節を圧迫するベルトを巻きました。痛みが減ったので、そのままコンプレッシングエフィシエをしました。しかし、ベルトを外すと、痛みは元に戻ってしまいました。

次に①のように太ももの痛いところにベルトを巻きました。痛みが減ったので、そのままコンプレッシングエフィシエをしました。しかし、ベルトを外すと、痛みは元に戻ってしまいました。

さらに③の脚の付け根の、筋肉が浮き上がった部分にベルトを巻きました。痛みが減ったので、そのままコンプレッ

シングエフィシエをしました。するとこの施術によって、膝の痛みがかなり改善しました。

それでもまだ痛みが残っていたので、骨盤を動かしてみました。すると骨盤を前下方にひっぱると、さらに膝の痛みが改善することがわかりました。

そこで骨盤を後ろに引き上げている筋肉に縮みすぎているものがないか探すと、肩周りの胸や腕、肩、首の筋肉が縮みすぎていることがわかりました。

これらの筋肉にポジショニングエフィシエをして、伸ばしながらほぐしました。そうすると骨盤の位置が修正され、膝の痛みが改善しました。

2、3日後には痛みがもどってしまいましたが、この患者さんの場合、まず、肩周りの縮みすぎた筋肉にポジショニングエフィシエをし、続いて脚の付け根の筋肉が浮き上がったところにコンプレッシングエフィシエをすれば、膝の痛みが改善することがわかりました。

この二つの施術は、どちらか片方のみおこなっただけでは、膝の痛みがとりきれないということがわかりました。

この患者さんの脚の痛みの原因は、肩周りの筋肉の縮みすぎと、脚の付け根の筋肉の縮みすぎが複合したものでした。

肩周りの筋肉が縮みすぎると、胸郭が上方に引き上げられ、それに連動して骨盤が引き上げられ、大腿部は外に開きます。すると膝は内側に曲がってきて、脚の内側の筋肉が縮みすぎになり、脚の付け根の筋膜が伸びすぎてしまいます。

ベルトで圧迫して痛みが少なくなった場合、圧迫したところ自体が縮みすぎているので、そこをほぐすと楽になることが多いのですが、100%ではありません。

先ほどのケース16は、痛いところに加圧しながら、圧迫したところの上下をほぐすと楽になりました。

ケース17は、痛いところとは別のところに加圧しながら、圧迫したところの下をほぐすと、痛いところが楽になりました。

ケース18は、痛いところとは別のところに加圧しながら、
圧迫しているところをほぐすと、痛いところが楽になりました。

圧迫して、別の縮みすぎたところが伸ばされることによって、
痛みが少なくなる・・・そういうことが、ときどきあるのです。

ベルトで圧迫した状態でもんだりさすったりしても痛み
がとれない場合は、痛い場所の付近や反対側に縮みすぎて
いる箇所がないかさがしてみましよう。

ではまた