PR
E 53 Wellness Studio
211 E. 53rd St. TEL: 212-980-4211
e53wellnessnyc.com

バランス、自己受容感覚と怪我予防

by **城戸あきえ**
理学療法士（DPT）

最近、足（foot）を骨折した二人のダンサーのリハビリを行いました。二人ともジャンプからの着地時の骨折でした。一人は足の甲を骨折していましたが、手術は不要。もう一人はくるぶしの骨折（足関節外果骨折）***＝写真 1＝***で、手術を受けました。リハビリでは、二人とも可動域訓練と筋力訓練を行っています。リハビリで特に重点を置いたことは、バランスや自己受容感覚（proprioception）を鍛えることです。

❶

❷

自己受容感覚とは、活動中の筋、関節、腱から、体のバランスや位置、緊張といったことを感知する感覚です。これに内耳前庭器官からの感覚も加わり、自分の体の位置認識が可能になります。この自己受容感覚を磨くことで、空間における自分の体の位置と、外からのストレスの度合いを知る感覚が鋭くなるので、怪我の予防に繋がるのです。ダンサーが怪我をしないためには、体のバランス感覚とコーディネーションの強化は必要不可欠です。

そこで、今回はちょっとした自己テストをやってみましょう。片足で立ち、目を閉じてください***＝写真2＝***。皆さんはこの状態で、バランスを保ったままでいられますか？ 自己受容感覚を鍛えるエクササイズは次回詳しくご紹介します。