

追加情報

井上文男

治癒は医者まかせにせず、次の3つの基本知識でリハビリは自分で考え工夫しましょう。

1. 患部をしっかり固定
2. 血行をよくする
- 3 過剰に圧迫刺激をあたえる。

ちょっと意外だったのは3です、問題なのは圧迫刺激 折れた足です、床につけるときき恐る恐るです、いえ、足が床に触れるや反射的に引っ込む、体重かけるには勇気がいる、どのくらいかけてよいものか。

それが過剰にとある、普通以上にかけてよいのだ、先ず、意識しないで歩くようにしよう、これがなかなかできない、まだ、痛むからです、このところ体重をかけた時は痛みませんがかけてから足を上げかけ筋肉が緩むと痛みが走って動かせなくなる、今まで力を入れると筋肉が硬くなり痛みが生じた、緩消法で痛みの原因は筋肉硬直と言っている通り。痛みの部分を触ってみると筋肉がまだ固い。手術の傷は右足の側部またの付け根から膝まで巾10cm長さ40cmはカンカチ硬直で足を曲げられ棒状、特に膝上は20cmもあるから、膝周りはまだ杵がはまった感じでやっと70度くらいまでに曲げられる状態

緩消法では痛みのある筋肉は筋肉トレーニングをするな、すれば悪化させると教えま、だから痛みのある部分を指で押え膝を支点に2秒かけて上げ2秒かけておろすを2回をやったら2秒休み、これを3回繰り返すで徐々に筋肉を軟らかくして痛みの部分を減らすことを1日中やっているの、回復が早いのです。まあ、緩消法も過ぎたるは及ばざる、1日100セットまでと言っていますから、ゆっくりです。だから緩やかに消す緩消法です。

緩消法の本は中央新書から「9割の腰痛は自分で治せる」¥858、角川「腰痛の9割は医者なしで治せる」¥1376 安い中央のほうが本家緩消法開発者坂戸筋肉生理学博士の主宰するヨウツウアカデミーが発行するテキストに近く分かりやすいです。私は角川で始めましたが。

井上文男様

太田隆次

このたびは拙稿の「聖杯」について貴重なご体験を教えて下さり有難うございました。

整形外科医や接骨医や健康体操など全部を試されたその執念にさすがの腰痛も退散したのかも知れませんね。

医師の立場では、火傷や風邪などとは違い、例えば腰痛などは多くの内科的な病因が個人的要因なども雑雑に絡み合っただけで見つけるのが大変のようです。

1. 病状を問診、
診断、検査を繰り返して考えられる要因をリストアップし、
2. 考え得る治療法の候補もリストアップし
3. 時間をかけて順列組合わせのように繰り返しながら効果を確認、
4. ご本人の反応や自覚や検査などの様子を見ながら最適治療法（いわばその患者さんにとっての聖杯）に辿り着く

とうことらしいです。

開業医の息子は「老若男女を問わず患者とのオープンなコミュニケーションが最適治療法につながる」が信条と言います。

他の医師のセカンドオピニオン、漢方、整体師、運動など、大歓迎と言っているそうです。

お礼の積りが脱線して 手前味噌になり失礼しました。