

今月の健康ナビ Q&A

ゴルフによる 背中への痛み

今回の痛みの相談は60代の男性から。「ゴルフをしていたら、背中のあたりが痛くなってしまう」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 月に3、4回ぐらいゴルフコースでラウンドしているのですが、先日、プレーした後に急に背中が痛くなりました。日頃から筋トレはしていたのですが、何が痛みの原因だったのでしょうか。

A そもそも、ゴルフのスイングは左右の脚で踏ん張り、背骨を軸にして股関節と肩甲骨を大きくひねるので、その周辺の筋肉に大きな負担がかかります。しかも、

スイングには人それぞれクセがあり、どうしても同じ箇所負担がかかります。そうなるので、知らず知らずのうちに特定の筋肉にダメージが蓄積していきます。そのため、急性的に股関節や肩甲骨の周辺に激しい痛みを生じることがあります。

Q ゴルフで筋肉を傷めないようにするにはどうすればいいのでしょうか。

A 準備運動もせずにプレーをはじめ方がいますが、ゴルフは想像以上に筋肉に負担をかけるスポーツだと心得ておいてください。ラウンド前にキチンと準備運動をするのももちろん、プレーの合間にもできるだけストレッチをするようにしましょう。たとえば、ゴルフのクラブを両手で持ち、前後左右に身体を曲げたり伸ばしたりして、背筋を伸縮させるといいと思います。もちろん、肩甲骨、股関節周囲の筋肉も念入りにストレッチしておいてください。

Q プレー後、筋肉にダメージを残さないようにするにはどうしたらいいですか。



A ゴルフ場にはたいてい入浴施設が併設されていますので、そこでしっかりと身体を温めて血流を改善し、その後で十分にストレッチしておくことをオススメします。また、日頃から筋肉を鍛えるよりも、ストレッチなどで筋の柔軟性を高めておくと、プレー後に筋肉がこわばることも少なくなると思います。

Q 痛みが生じたら、しばらくはゴルフを休んだほうがいいのでしょうか。

A 痛みが激しいときは筋肉が炎症を起こしている可能性もあります。その際は安静にしておくのが一番です。頻繁にゴルフをする人はその分だけ筋肉に余計な負担をかけているので、できれば筋肉治療の専門院で定期的に筋肉のケアをするようにしてください。そうすれば、突発的な激しい痛みを予防できると思います。



◆古川ふんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>