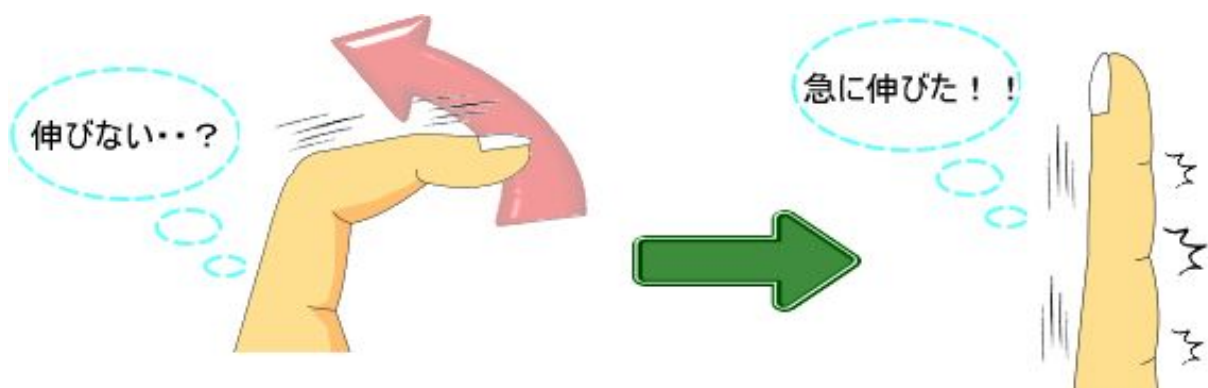


# ばね指!

## 『ばね指』の原因と



## 改善方法



## 「ばね指」とは？

ばね指とは、腱の肥大によりおこる症状です。

(腱の肥大とばね指の関係を、順次図解で説明していきます)



通常、指を伸ばす時にスムーズに伸びるのですが、ある一定の場所まで指を伸ばしていくと一旦止まり、さらに伸ばそうとすると「カクンッ！」と、ばねが急に伸びたかのように動く状態を指します。



ばね指は、「肥厚性腱鞘炎」 や、「弾撥指 (だんぱつし)」と呼ばれることもあります。

初めのうちは、指の屈伸がスムーズに動かなくなり、そして、指が引っ掛かるようになり、さらに悪化すると指が曲がったまま伸びない状態までになります。

指が動かない状態で放置しておいた場合、筋肉は衰えて、力がどんどんなくなっていきます。

ばね指の場合、痛みがほとんど無いので放置している方も良く見られますが、早めに手当てが必要になります。

## 「ばね指」になる原因・仕組みとは？

ばね指は、腱の肥大でおこります。

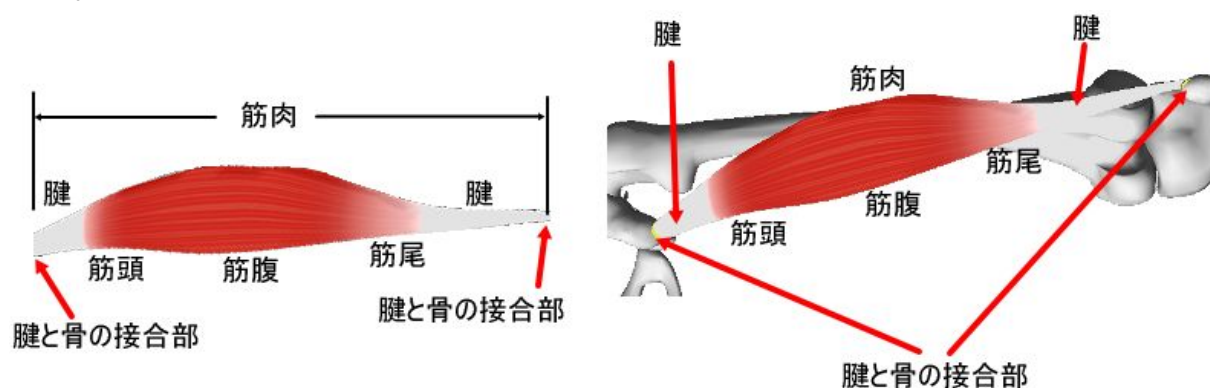
そして、腱の肥大部分が腱鞘に引っ掛かる、もしくは、腱の肥大により支帯に引っ掛かることが原因になります。

腱鞘とは？ 腱（けん）の鞘（さや）のことです。

支帯とは？ 腱が筋肉や皮膚を押し出すのを防ぐ役割をしています。

難しくなりますので、まずは筋肉と腱の関係を知っていただき、順次理解していただけたらと思います。

体を動かす筋肉の両端には、筋肉と骨をつなぎ合わせる 腱 と呼ばれる部位があります。



体を動かす筋肉を、骨格筋（こっかくきん）と呼びます。

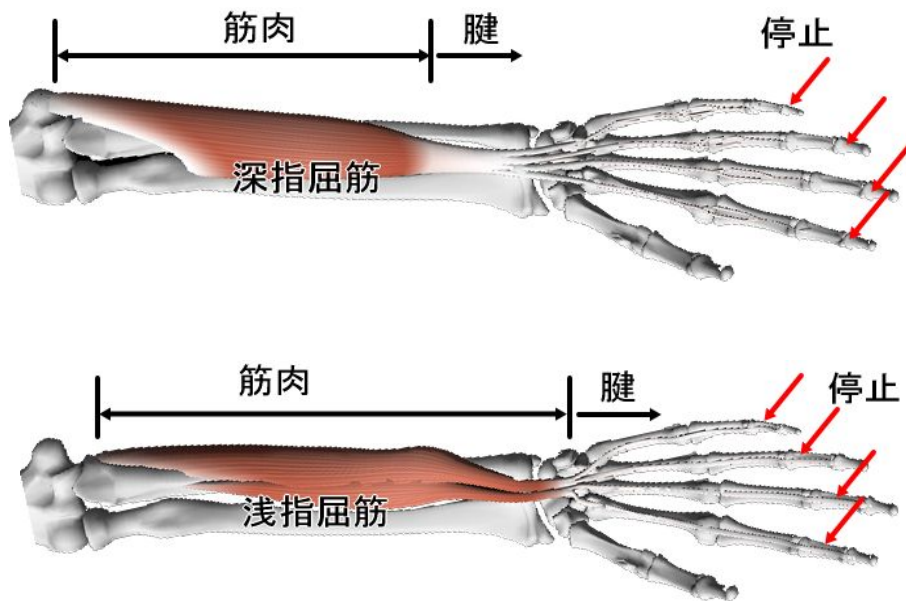
筋肉と腱の構造の違いはほとんどありませんが、筋肉は収縮を大きく行いますが、腱の部分での収縮は、ほとんどしません。

腱の役割は、筋肉が収縮した力を確実に骨に伝えることです。

ばね指の場合、指を動かす筋肉が肘から手首まであり、筋肉の収縮運動を指まで腱で伝えています。

指の関節を動かしている筋肉は、「浅指屈筋 (せんしくっきん)」「深指屈筋 (しんしくっきん)」になります。

矢印の停止部分まで、腱が伸びています。

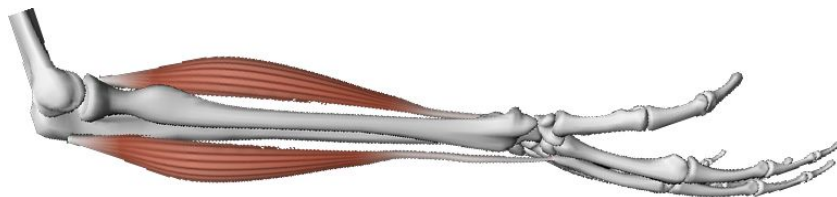


指を動かす筋肉が、肘と手首の間にあることを驚かれたかもしれません。

筋肉の収縮運動を、腱に伝えて指を動かしているのですが、骨以外の部位を 摩擦を起こす・押し潰すなどの悪影響を与えてはなりません。

筋肉・腱・支帯の関係を指だけの説明ですとわかりづらくなりますので、手首で説明します。

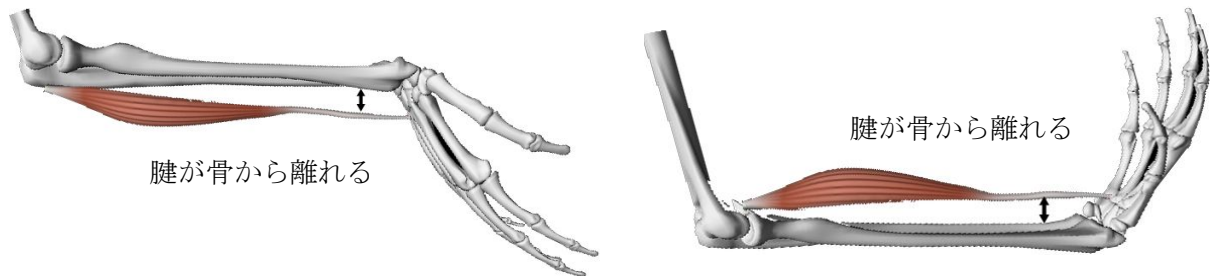
通常、手首を曲げていないときは、筋肉も収縮していませんし、腱も他の部位に悪影響を与えてはいません。



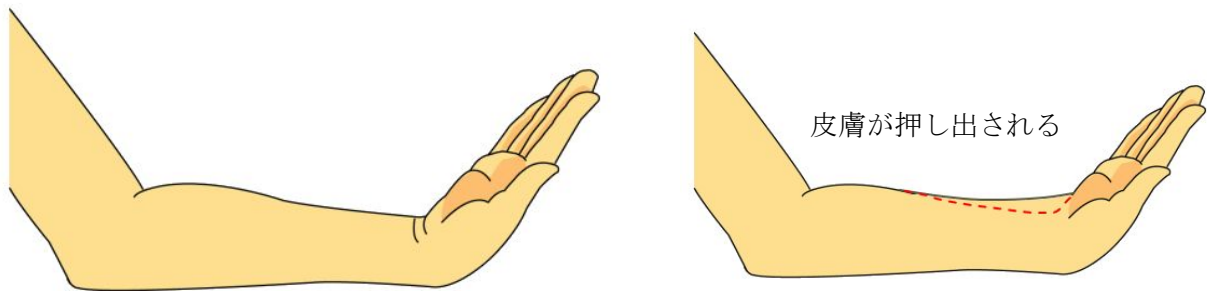
手のひら側も、手の甲側も力が加わっていない状態のときは、腱は骨に沿っているため、腱と骨は離れない

## T. SAKATO Presents - Perfect manual

しかし、手首を曲げたときに、腱が他の筋肉や皮膚を外側に押し出してしまふことになり、この状態になると、摩擦がおきる、または他の部位を引っ張ることになります。

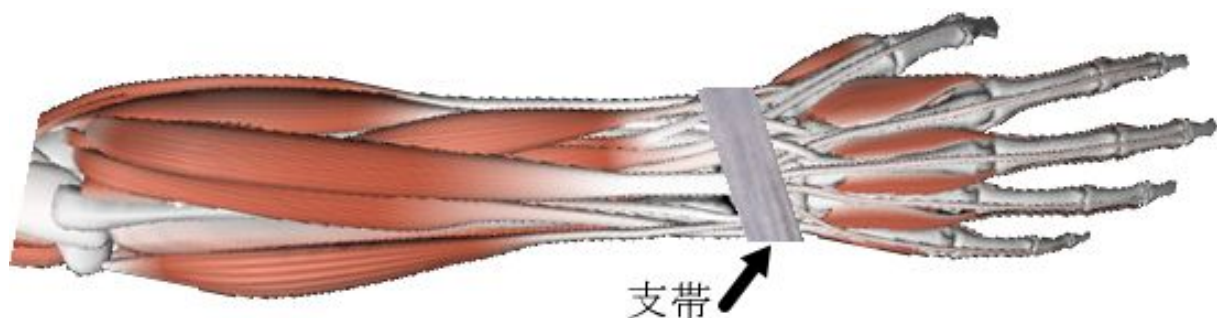


手首を動かしたとき、腱の部分が外側に張り出すため、他の筋肉や皮膚を押しだす、また、腱の動きにより摩擦が生じ、他の部位（細胞）を破損してしまう。



そこで、腱が外側に押し出されないように、支帯（したい）を利用しています。

※（支帯は、靭帯とほとんど同じ構造です）

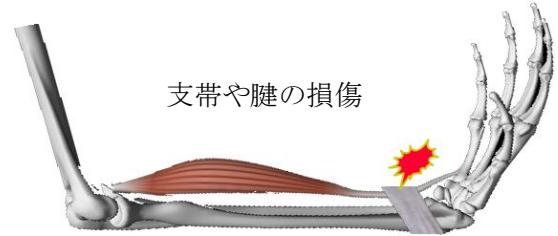
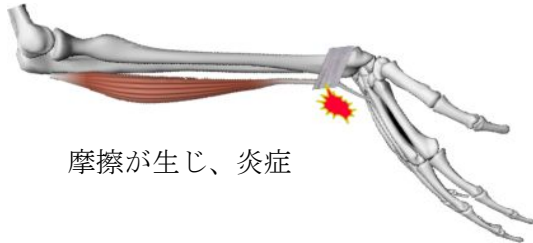


体の関節周辺には、腱により皮膚などを押し出さないように、いたるところに支帯があります。



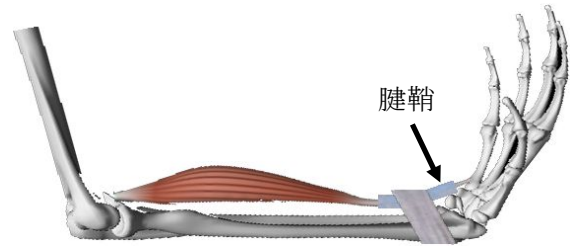
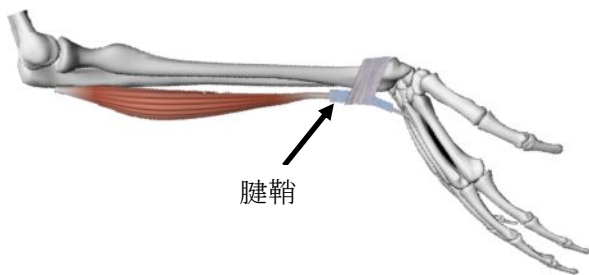
# T. SAKATO Presents - Perfect manual

支帯があるために、腱の部分は皮膚を持ち上げることはしませんが、その代わりに支帯と腱が擦れ合い、摩擦が生じますので、支帯と腱の線維を傷つけることとなりますので、炎症がおきることとなります。



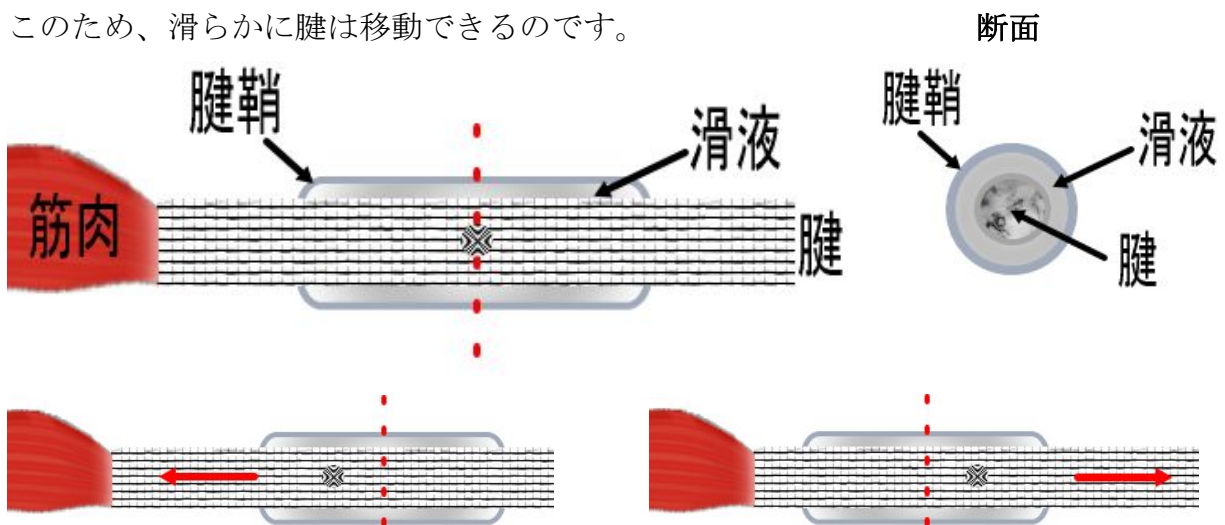
そこで、必要になるのが、腱の鞘 “腱鞘” です。

腱鞘は、腱（けん）の鞘（さや）ですから、腱を保護するために取り巻くパイプの役割をしています。



腱と腱鞘の間には、すべりを良くし、摩擦を起きなくするための潤滑油の働きをする“滑液”（かつえき）があります。

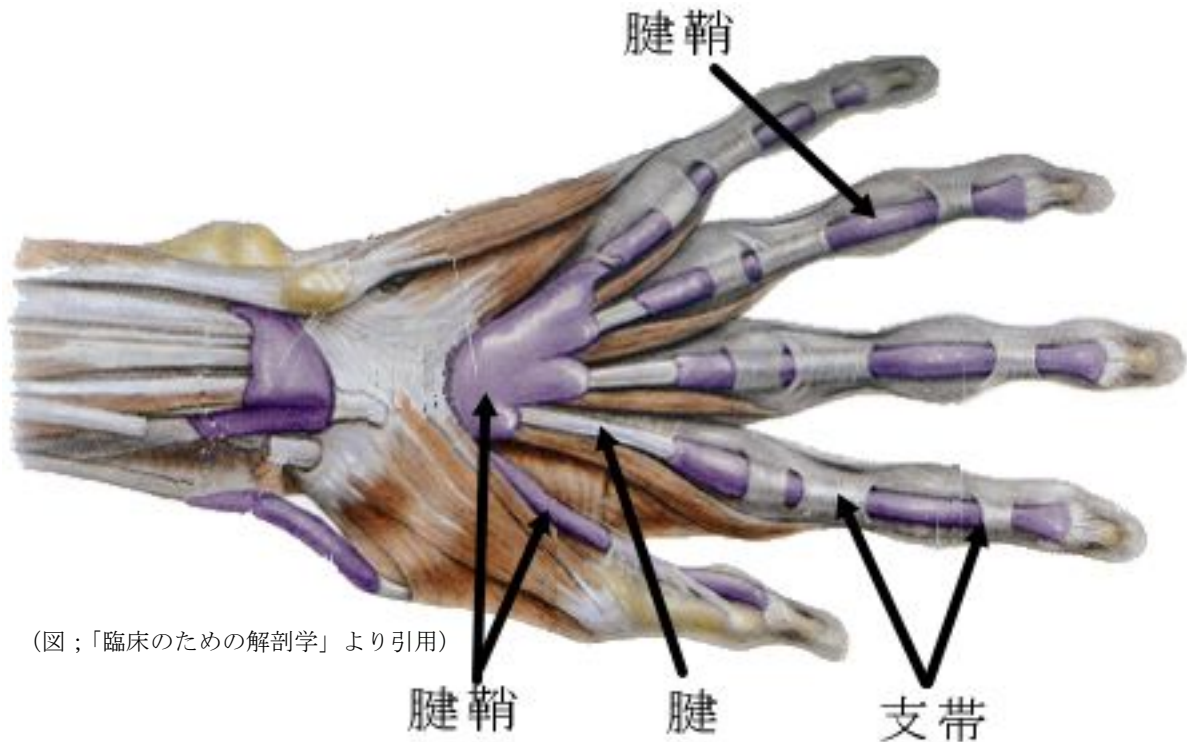
このため、滑らかに腱は移動できるのです。



滑液があるため、摩擦を受けず、抵抗なく自由に動くことができる

*Perfect manual with Snapping finger*

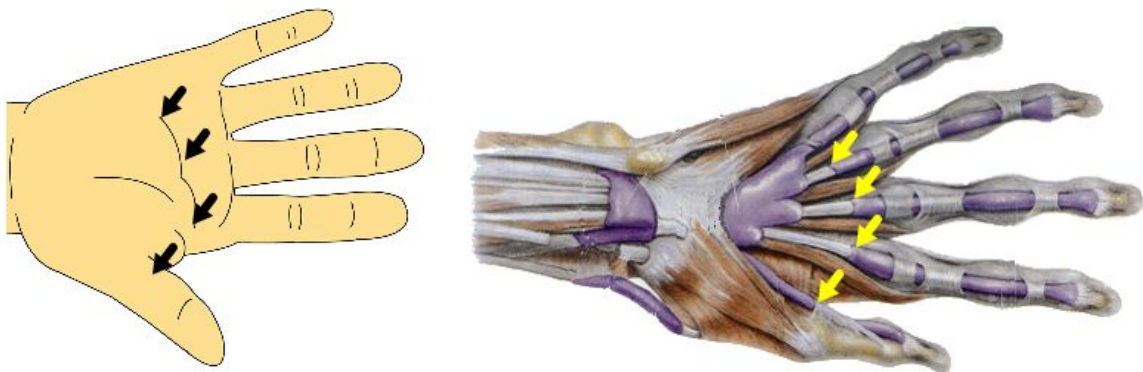
指の腱鞘と支帯（手のひら側）



ばね指とは、腱の肥大によりおこる症状です。

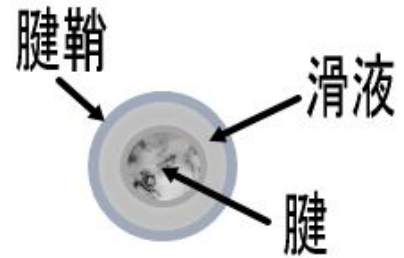


腱の肥大がおこり、ばね指の症状が出やすい場所です。

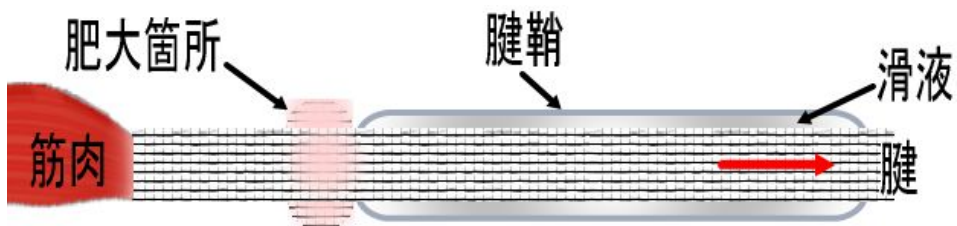


約8割程度、この場所です。 それ以外は第二関節部分です。

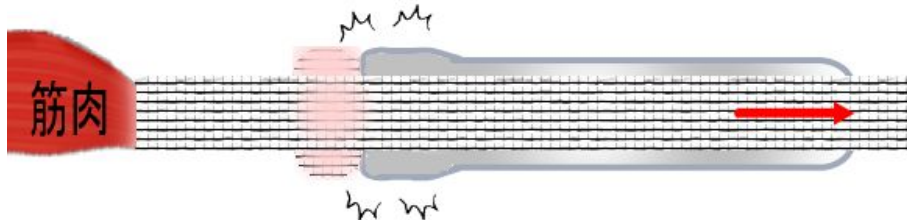
腱の肥大により、腱と腱鞘が引っ掛かるためことでおこる「ばね指」の場合。



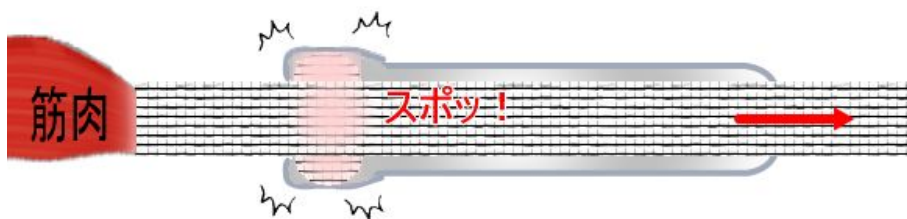
腱が筋肉側で肥大している時



腱が肥大している時、腱が矢印の方向に動きたいのですが、腱鞘に引っ掛かって動かない・・・



それでも、矢印の方向に動かそうとすると、「スポッ！」っと、突然腱が腱鞘の中に入る。

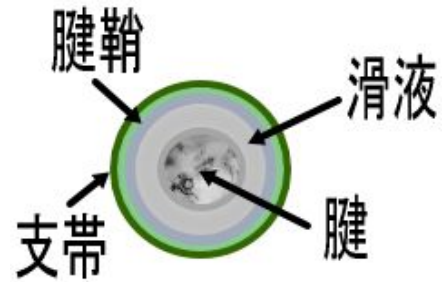


腱の肥大が進むと、腱鞘の中に入ることもできず、指が動かなくなります。

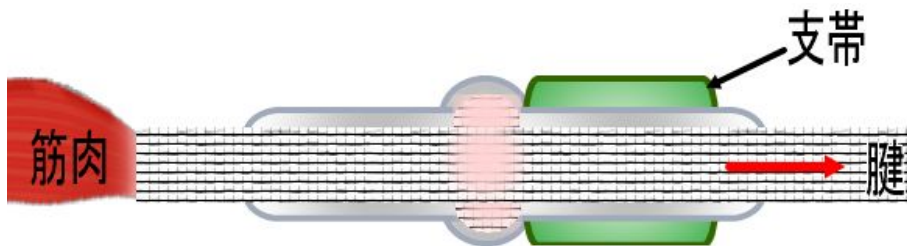


T. SAKATO Presents - Perfect manual

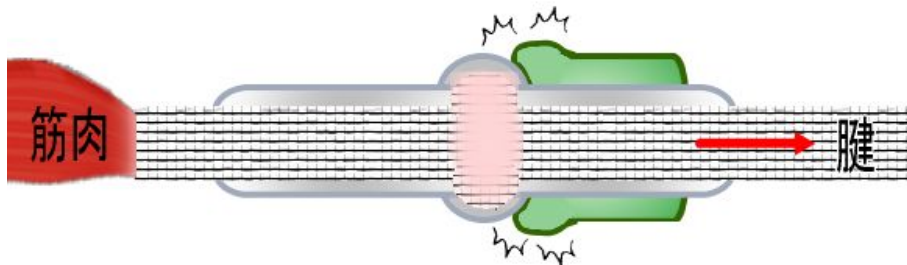
腱鞘内の腱が肥大することによって、支帯に引っ掛かり  
ることでおこる「ばね指」の場合



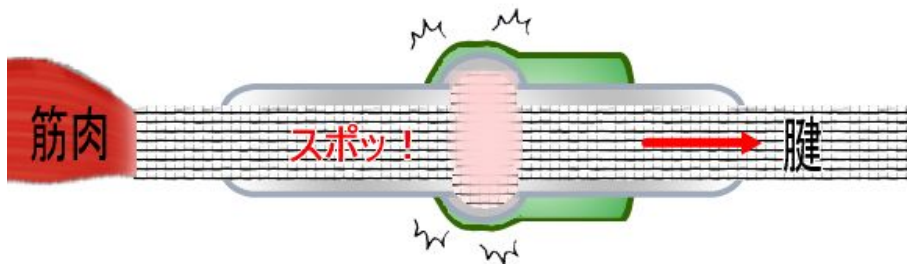
腱鞘内の腱が支帯より筋肉側で肥大している時



腱が肥大している時、腱が矢印の方向に動きたいのですが、支帯に引っ掛かって動かない・・・



それでも、矢印の方向に動かそうとすると、「スポッ！」っと、突然腱が支帯の中に入る。



腱の肥大が進むと、支帯の中に入ることもできず、指が動かなくなります。

## 腱が肥大する原因

腱が肥大する場合、老廃物の排出が悪い状態になります。

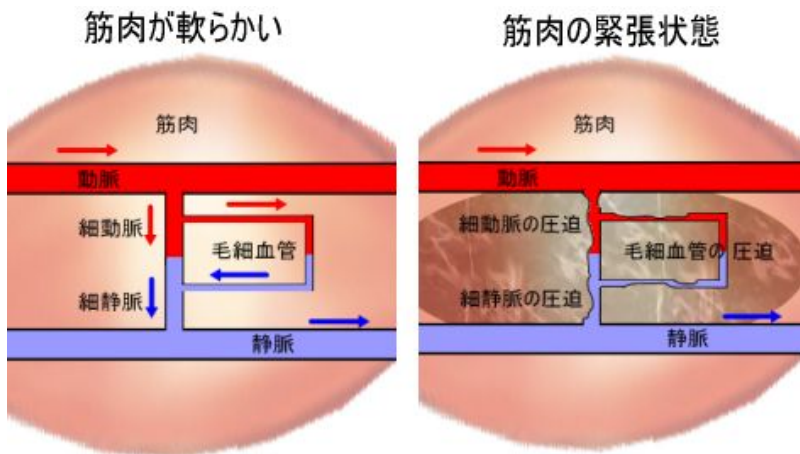
老廃物とは？ 細胞の代謝したカスなど

細胞内に必要でない老廃物は、静脈により運ばれ体外へ排出されます。

腱が肥大するほど老廃物がたまる理由、そしてうまく排出されないままの原因は、静脈が細くなっているためです。

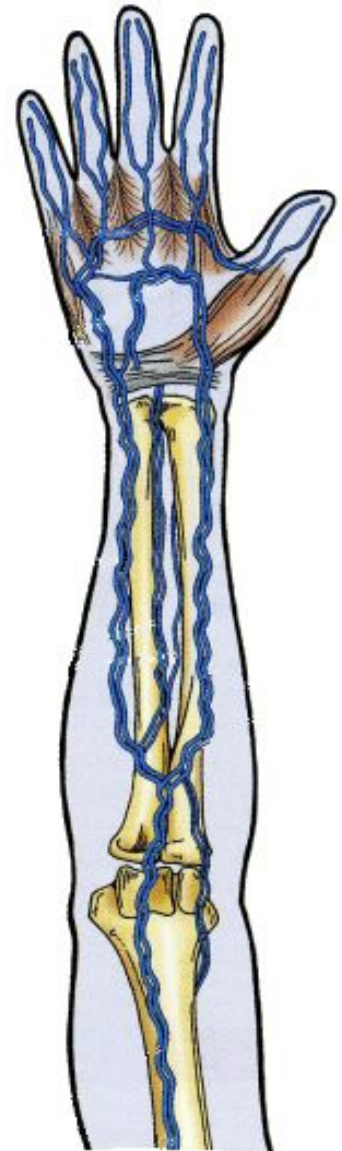
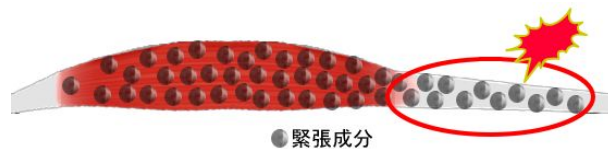
静脈を細くしている原因は、筋肉の緊張です。

筋肉の緊張により、血管（静脈）が細くなり、血流が悪くなります。



万が一、静脈の一本が完全に血流が無くなった場合でも、他の静脈により老廃物の排出ができますが、排出に時間がかかります。

老廃物を、「緊張成分」として表記していますが、筋肉が緊張しているときには、緊張成分が、筋肉・腱に滞留します。



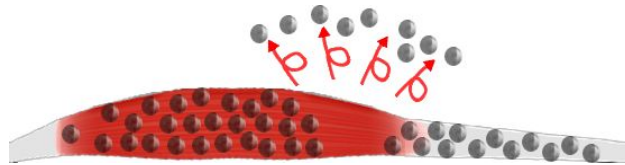
## T. SAKATO Presents - Perfect manual

腱の肥大部分の緊張成分（老廃物）を直接輩出できればいいのですが、静脈の血流が悪い場合は、腱は肥大したままになってしまいます。

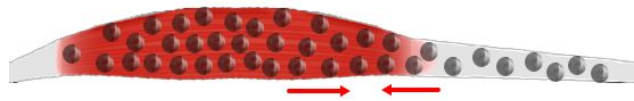


しかし、腱周辺の静脈が正常に機能していなくても、筋肉周辺にある静脈より老廃物が排出されます。

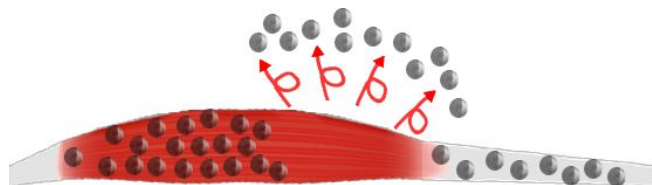
筋肉周辺の静脈から緊張成分（老廃物）が排出されると、



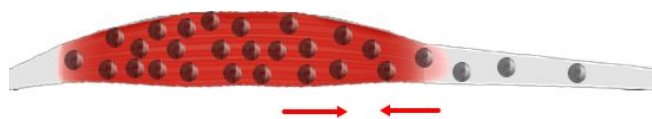
緊張成分が排出された場所に、周辺から老廃物が集まってきます。



さらに、筋肉周辺の静脈から緊張成分（老廃物）が排出されると、



さらに、緊張成分が排出された場所に、周辺から老廃物が集まってきますので、腱の肥大は小さくなっていきます。

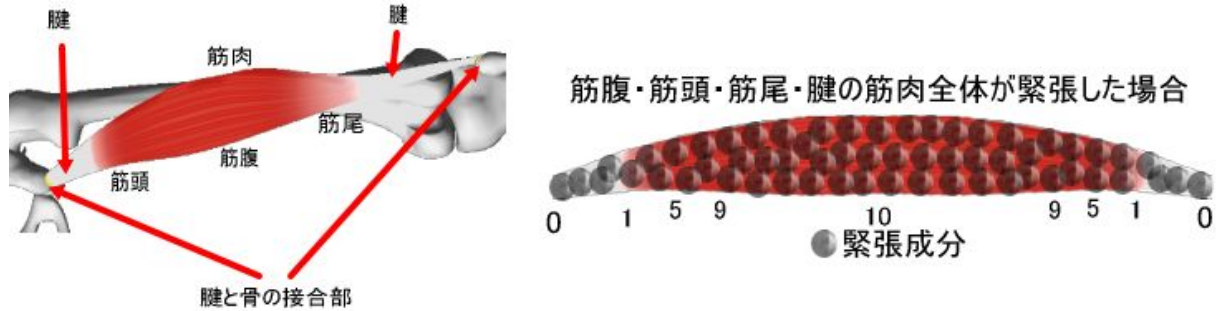


ですから、放置しておいても「ばね指」が治ってしまう人もいますが、ほとんどの場合は、仕事などで手や指に負荷をかけ続けるために治りません。

T. SAKATO Presents - Perfect manual

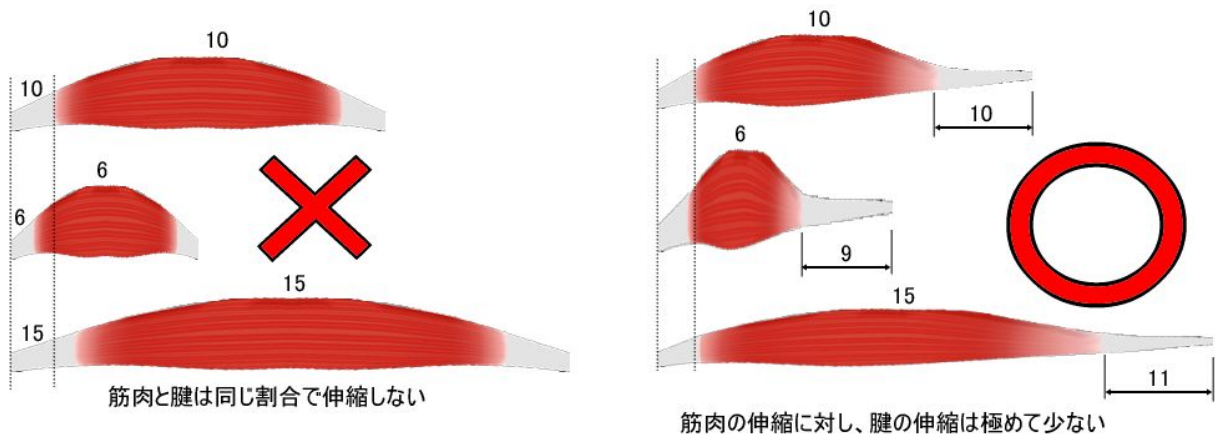
腱は、筋肉とほとんど同じ構造でできており、筋肉同様、緊張成分が多く含まれた場合縮みます。 筋肉との違いは、収縮運動が少ないということです。

筋肉全体に緊張成分が滞留するのと同時に、腱にも緊張成分が滞留します。

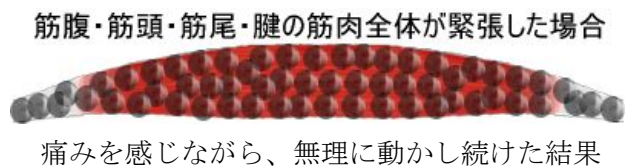


腱は、筋肉の伸縮に対し、同じ割合での伸縮は行いません。

関節や筋肉の種類にもよりますが、1 / 10以下の伸縮と考えてください。



筋肉・腱に緊張成分が滞留して、筋肉に大きな収縮運動を繰り返していると、腱まで緊張成分が滞留していきます。



「ばね指」になり始めの時、仕事を休む、スポーツを休むなど、筋肉の運動を控えていると、伸縮ができる筋腹に近い側から緊張成分の排出を行います。

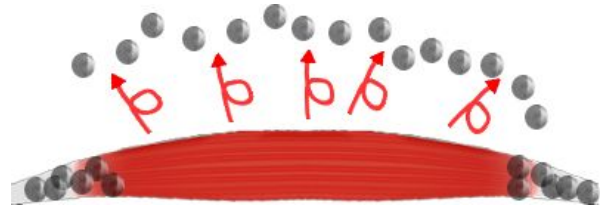


Perfect manual with Snapping finger

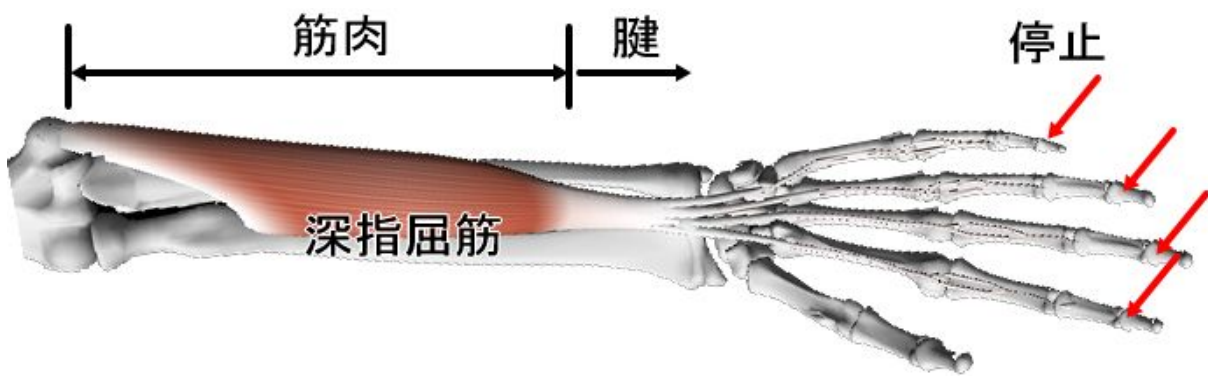


T. SAKATO Presents - Perfect manual

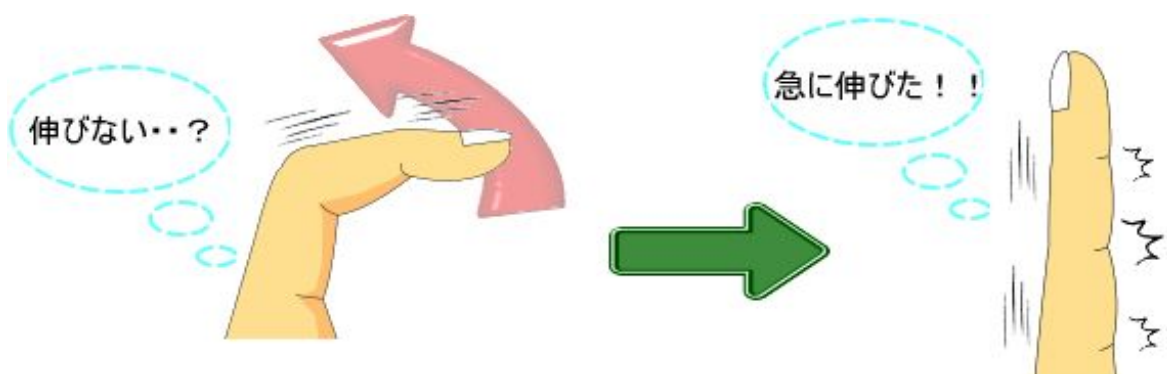
しかし、筋肉内の緊張成分がほとんど排出したにもかかわらず、腱には緊張成分が残ってしまいます。



手の指を動かす場合、肘から手首周辺までの筋肉の収縮を腱によって伝えていますが、とにかく腱の部分が長いです。



そのため、緊張成分が排出されず楽なり、緊張成分が滞留して、腱の肥大がおき、腱と腱鞘、腱と支帯が引っ掛かることにより、「ばね指」がおこるのです。



*Perfect manual with Snapping finger*

## ばね指を治すために

ばね指は、腱の肥大によりおこっていますので、腱の肥大を無くさないといけません。

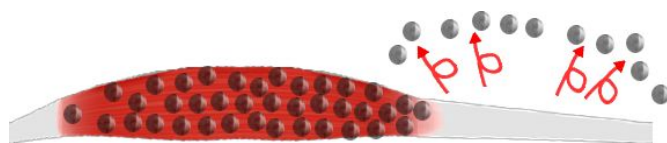


腱の肥大を無くすために行う方法、考え方としては2通りの方法があります。

- ① 直接、腱に滞留している緊張成分を排出する。
- ② 腱に近い筋肉の緊張成分を排出し、腱の緊張成分の移動により排出させる。

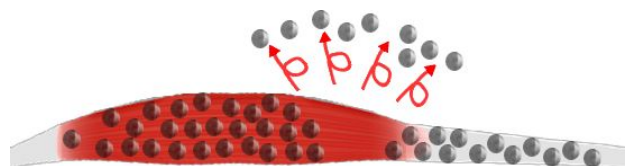
- ① 直接、腱に滞留している緊張成分を排出する。

緊張している腱の部分の緊張成分を、直接排出させる。

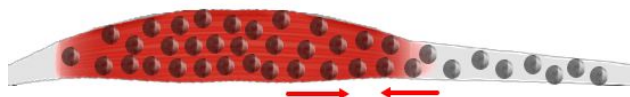


- ② 腱に近い筋肉の緊張成分を排出し、腱の緊張成分の移動により排出させる。

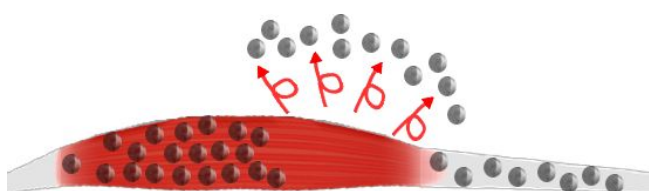
右図のように、腱が肥大している肘側の筋肉から緊張成分を排出します。



緊張成分は、緊張成分が無い、もしくは緊張成分が少ない筋肉や腱の方向に移動します。

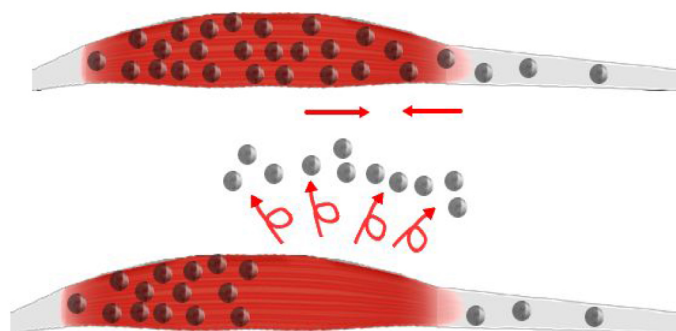


緊張成分が移動してきた状態で、さらに緊張成分を排出します。



## T. SAKATO Presents - Perfect manual

すると、緊張成分は、緊張成分が無い、もしくは緊張成分が少ない筋肉や腱の方向に移動します。



緊張成分が移動してきた状態で、さらに緊張成分を排出します。

腱の緊張成分を排出するには、緩消法を利用します。

緩消法とは、筋肉を緩めて痛みを消す方法です。

2007年に、坂戸孝志が考案した 全く新しい筋肉弛緩法になります。  
(筋肉弛緩法 (きんにくしかんほう) とは、筋肉を軟らかくする方法)

※ この先、「ばね指を治すために」「ばね指の改善方法 (図解・写真入り)」の解説は、本編に記載しています。

本編をご覧になりたい場合は、腰痛アカデミー会員専用サポートページよりお申込ください

[http://www.yoikoshi.com/support\\_buy.html](http://www.yoikoshi.com/support_buy.html)