

## (1) 動作鍼の基本

動作鍼は、関節可動域に制限がある場合に効果的な刺法。「基本刺鍼→動作鍼→後始末」が基本手順。軽い可動域制限なら動作鍼だけで改善することも可能で、その場合は、手足の甲への引き鍼の後に直ぐに動作鍼し、その後に再び手足の甲に引き鍼し後始末。

動作鍼の手順は、先ず、制限のある動作を痛む手前までしてもらおうと、その姿勢で動作の軌跡が描く面と皮膚表面とが交差する線上、言い換えれば、その動作をするときに最も伸び縮みするラインにツボが出る。比較すると伸びようとしているラインに多い。最も伸びようとしている筋肉のラインは溝のようになっているので、その中で一番凹んでいる部分を押し痛みがあったら、そこがツボ。そこは、その痛む手前の姿勢で最も伸びようとしている所。

そのツボに、その痛む手前の姿勢のまま刺鍼。刺鍼した後に、一旦、姿勢を元に戻してから、制限のあった動作を再度してもらおうと、前より少し余分に動かせるようになる。つまり、関節可動域が少し広がる。その姿勢から、また先ほどのライン上の一番凹んだ所を探すとツボが出ている。動かしている関節を基準にすると、新しいツボは、前のツボよりも遠くに出る。そのままの姿勢で、そのツボに刺鍼してから、また姿勢を元に戻し、同じ動作をしてもらおうと、もう少し余分に動き可動域が広がる。その姿勢でツボが出ていたら、また刺鍼して…ということをして、日常生活に不便がない程度に動くようになるまで繰り返す。

動作鍼をすると、一鍼するごとに関節可動域が広がっていくし、患者さんにも実感してもらえる。この動作鍼は、操体の動診を応用したもので、文献などで余り見たことがない。関節可動域制限に対して一鍼するたびに確実に改善していく刺法なので、しっかり練習して身に付ける。

## (2) 腰痛の動作鍼

腰痛の場合の可動域制限は、主に二通り。体を捻転する動作と前屈する動作。基本的な刺鍼を終えた後にして、動作鍼を終えたら外踝近くのツボへの引き鍼で後始末。

動作鍼は、基本的には立位です。

体を捻転する動作の場合には、腰椎3番辺りが最も動く。そのため、最も伸び縮みするラインは、立ち姿勢では腰椎3番の高さで床と平行の線

になる。ラクに捻転できる範囲で捻転してもらおうと、そのライン上で凹んだ所が見える。捻転しようとする反対側、つまり、伸びようとしている側に出ることが多い。その姿勢で、そのツボに刺鍼。それから、一度、正面を向いてもらってから、再び同じ方向に捻転していく。まだ制限があったら、繰り返す。捻転動作の場合には2回ほど繰り返せば日常生活に不便のない位になる。腰椎3番の高さで脊柱起立筋の一番外側に最後のツボが出る人が多い。

前屈する動作ができない人は、顔が洗えないという表現をされることが多い。この前屈の動作の場合には、動作の基準は腰椎5番辺り。そのため、最も伸びるラインは腰の痛む側で脊柱起立筋の一番高い所、足の太陽の1行線になる。尻や足裏の方でも基本的に、腰の痛む側の足の太陽のライン、つまり、足裏では中央のライン上。また、前屈の動作制限の場合には、ツボは上下両方向、つまり、背中側と尻・足裏側の両方に出る。少ししか前屈ができないときには、痛む側の背中の一番下の肋骨の下側辺りと、尻中央から足と尻の境目辺りの2つ。その2つをその姿勢でテーブルなどに手を付けてもらい安定させた状態で刺鍼して弛めると、もう少し前屈できるようになり、大腿裏中央辺りと肩胛骨の下端と肋骨下端の間にツボが移る（背中側には出ないことが多い）。また、そこを弛めると、ツボは大腿の膝裏近くに移る。そこを弛めると、手首が膝下まで届く位はラクに前屈できるようになる。

## 要点

- ①腰痛の動作制限は、左右捻転と前屈の2つ
- ②動作鍼は、関節可動域制限に特効
- ③「足甲に引鍼→動作鍼→足甲に引鍼」も可