アーサナにおける手首痛の実態調査報告

調査方法

募集;SNS(FB、Instagram)での

告知とシェア。

調査方法;Googleフォームでのweb

アンケートを実施。

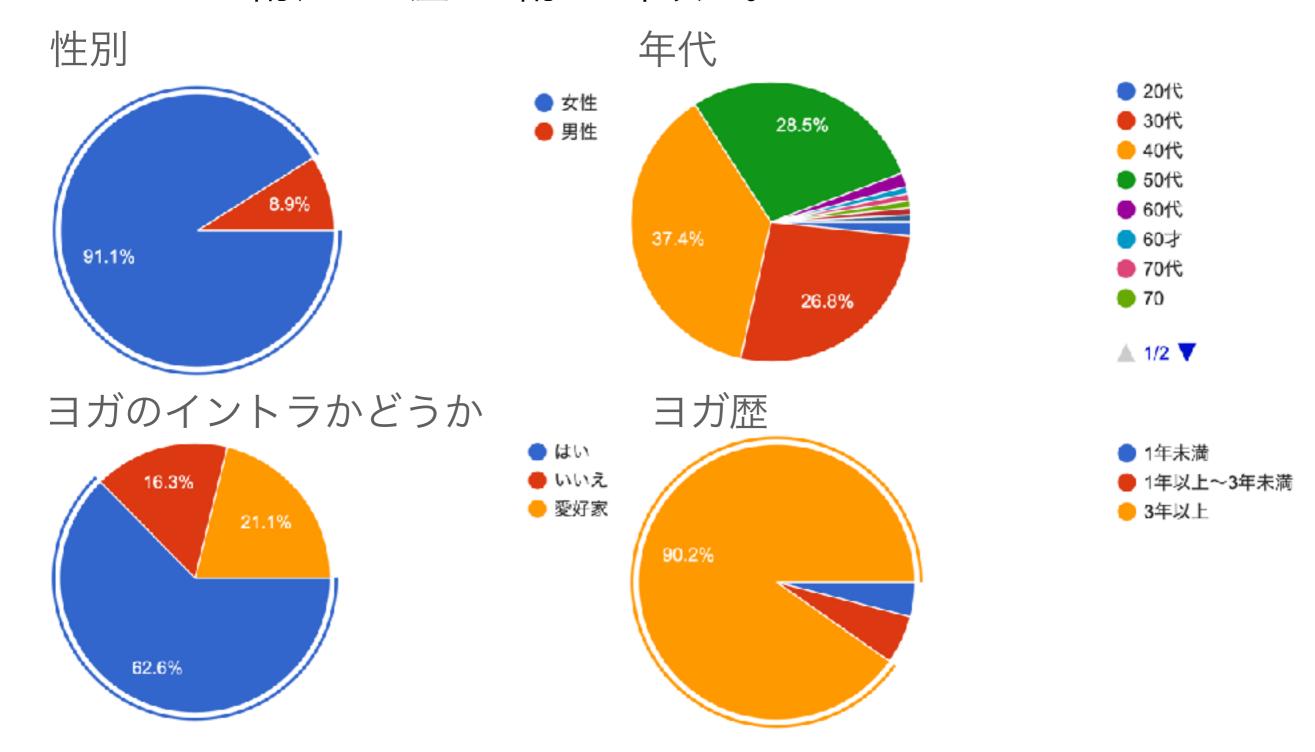
期間;2020/11/5~11/21



属性



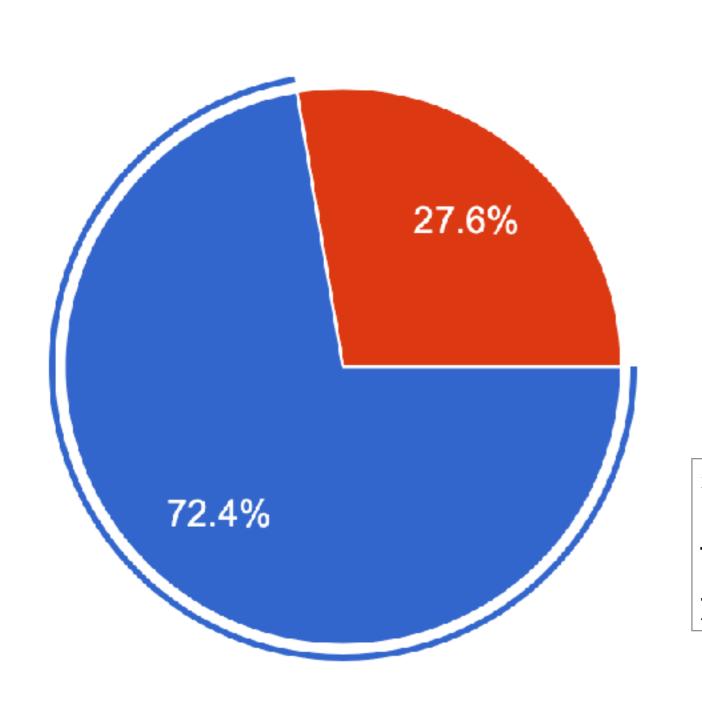
123名(男性11名、女性112名)、30~50代がそれぞれ3割程度 イントラが6割、ヨガ歴は9割が3年以上。



アーサナ中の手首痛の有無



「はい」が7割

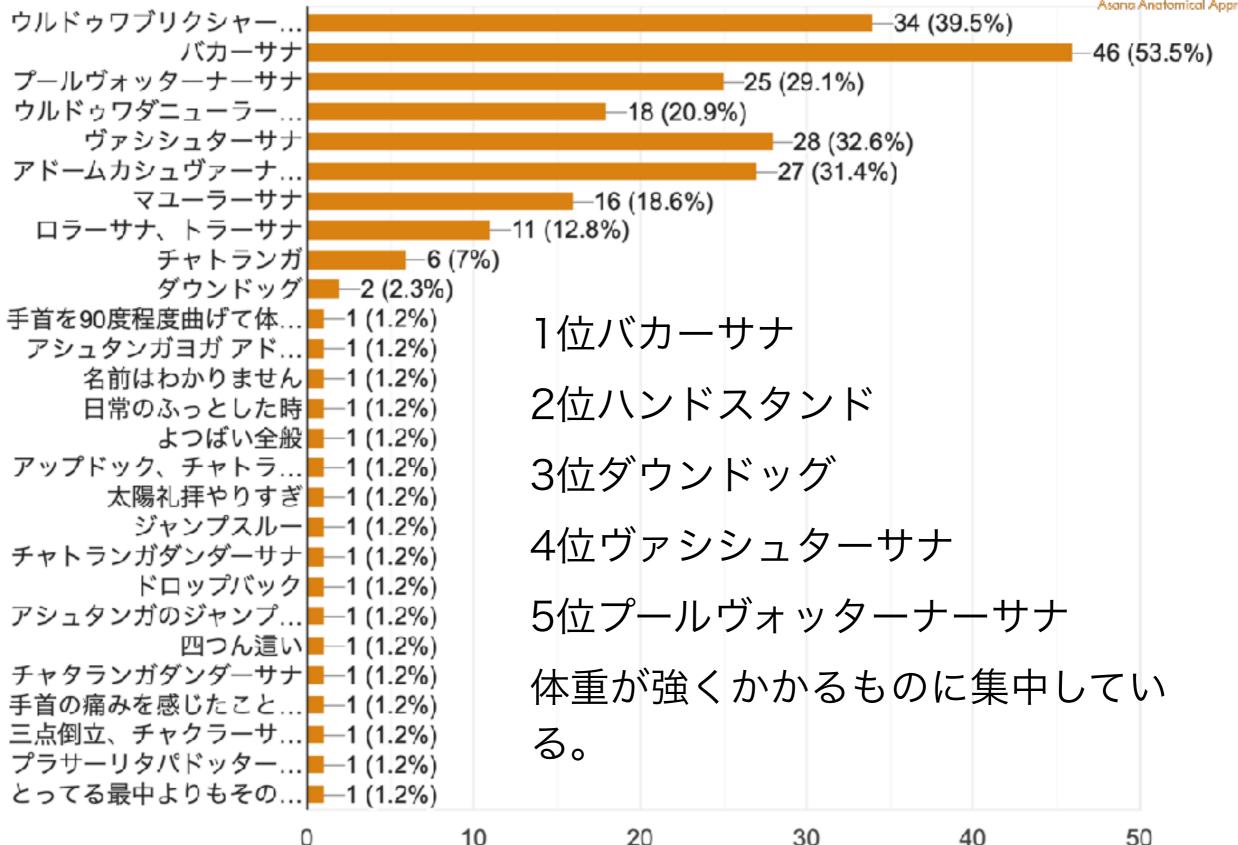




多くの方がアーサナの実践中に 手首の痛みを体験していること がわかる。

どのポーズで痛みを感じたか

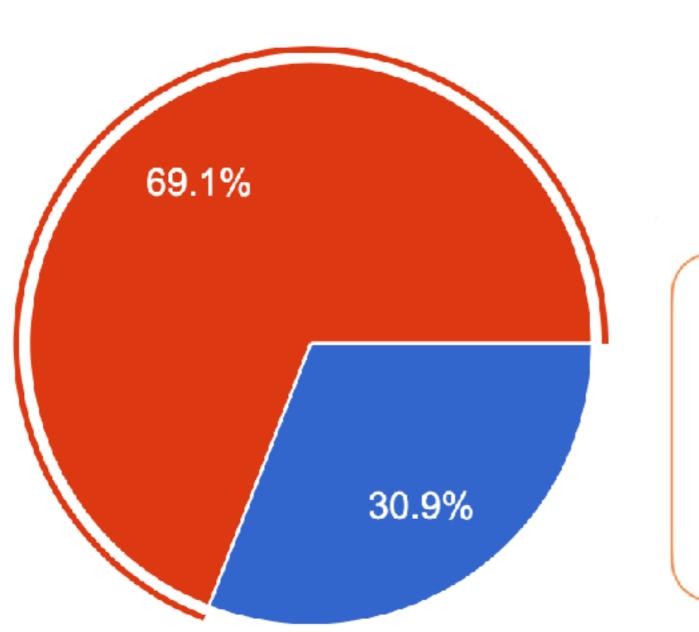




手首の可動域

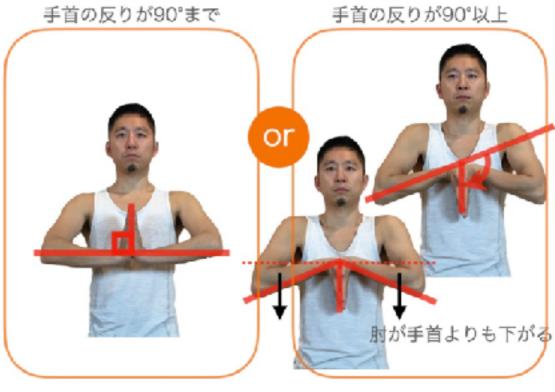
90度以上が7割で柔らかい





● 90度未満

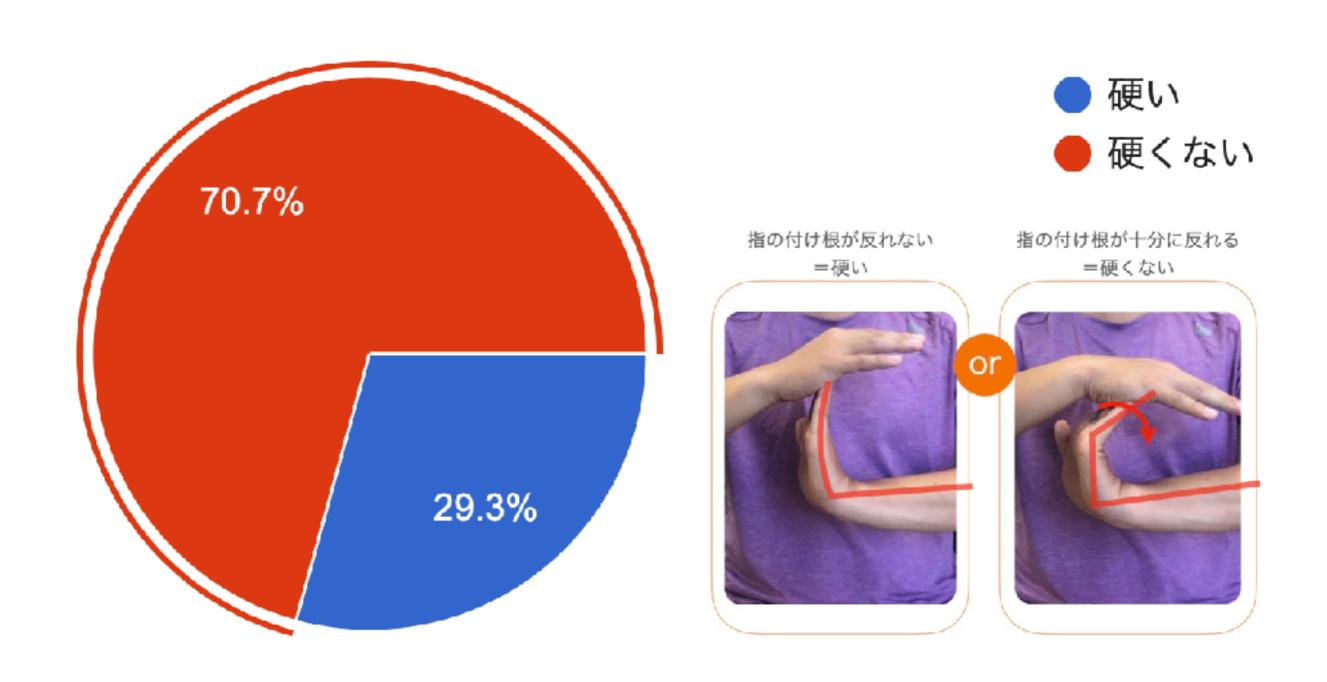
● 90度以上



手首の筋肉の硬さ

7割が硬くない

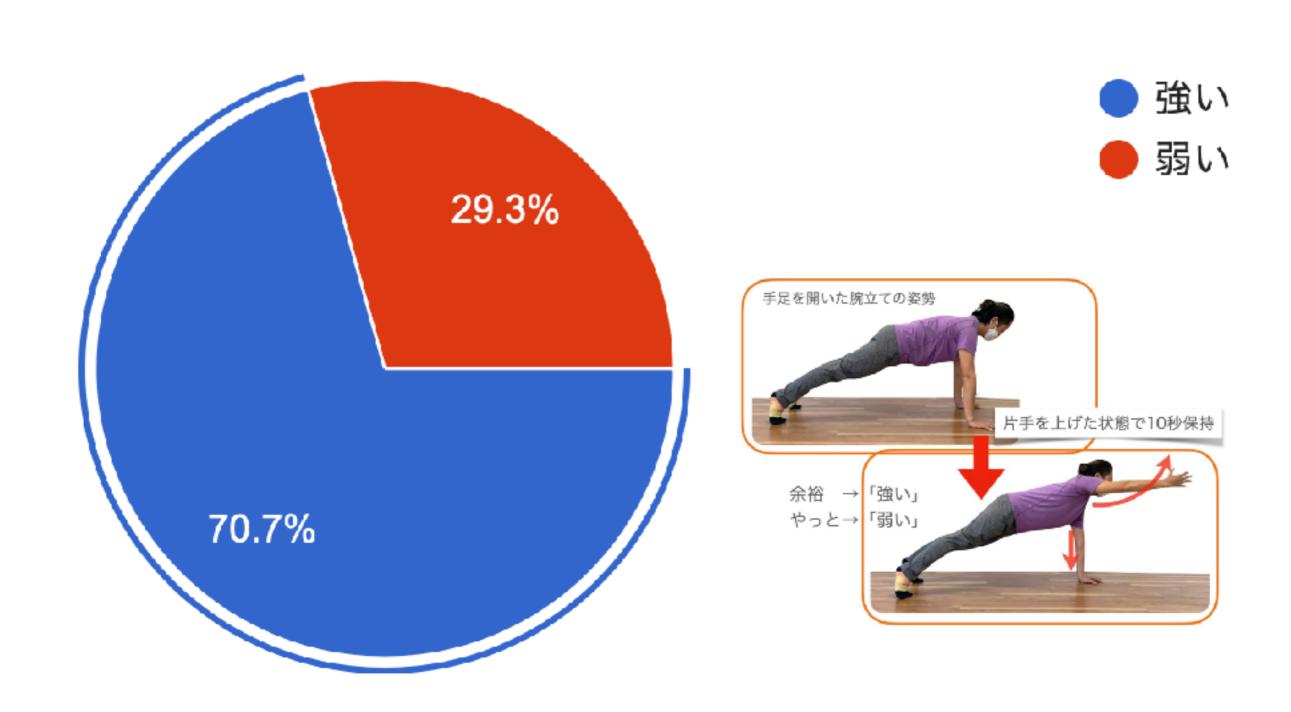




肩甲骨の安定性 (前鋸筋の強弱)



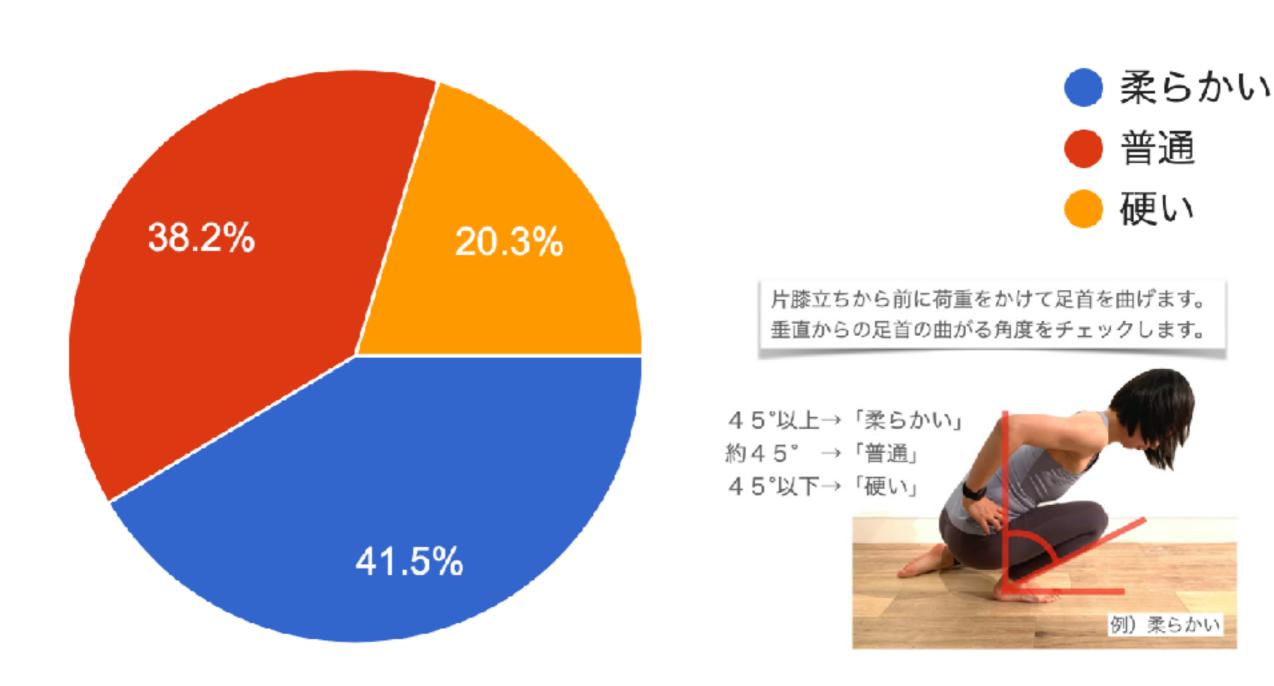
7割が強い



足首の柔軟性



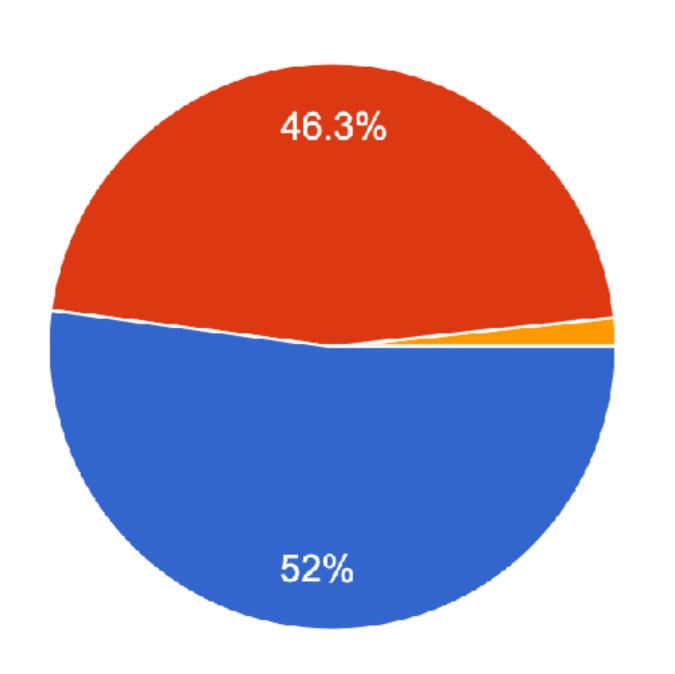
関節の弛緩性の指標である足首が柔らかい人は4割



手を床についた時の正中の指



人差し指と中指が半々

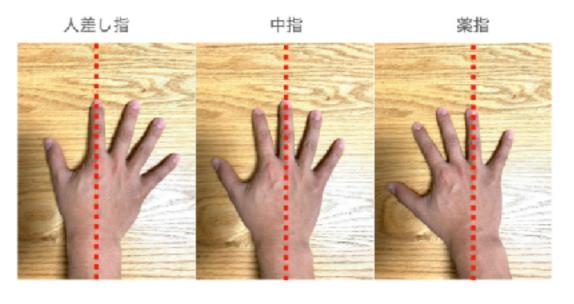








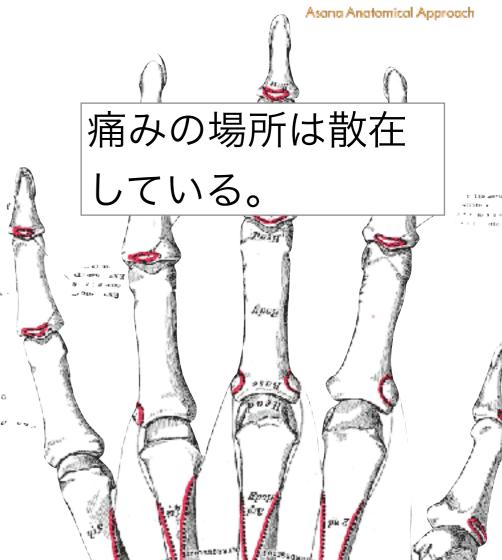
床に手をつく時の真ん中はどの指ですか?



手首の痛みの具体例

- ・手の甲がズキン、ズ ン、ズキズキする×4
- ・疲労感を伴う痛み
- 身体が支えられない×4
- 刺すような痛み
- ・手首が詰まるような感 覚×5
- 手の付け根がグッと痛い×6
- ・手首の外側が痛い×6
- ・TFCC損傷と診断され た×2
- 石灰化という特徴を持っていて腫れた
- ・気になる程度
- ・前腕の筋肉が痛い
- 手首全体× 2

- ・手首の中央が痛い×2
- ピリッと痛む
- ・CM関節が痛い
- 手根骨周囲×3
- 手首が反れない×5
- ・手首から親指までが痛い×6
- ・手根管のビリッとした 神経痛×3
- · ピキピキする×2
- ・捻挫のような感覚
- グキっと痛めた
- 転倒とともに痛めた
- 腱鞘炎のような痛み×3
- 手首に出っ張りがある
- ・ 掌側が痛い
- ・手首の甲に水が溜まる



まとめ



手首痛の原因には様々な個性が関係していそう

- ・体重が手に多くかかるのはヨガのアーサナの特徴で、体操選手と同じく7割 の方に手首痛を認めることから、手首の痛みが多いことが分かりました。
- ・痛みの関連性として手首の柔軟性や肩甲骨の安定性、全身の関節の弛緩性 などを聴取しましたが、全体としては柔らかい人が多い印象を受けまし た。
- ・痛みの場所は様々であり、TFCCつまり尺屈は一つ大きな原因の一つとして 考えられました。また背屈できない詰まるということから可動性の低い方 ではインピンジメント、またCM関節や手根管などの訴えもありました。
- ・今後、体重に対して握力が足りないなどの仮説も検証していきたいと思います。次につながる結果が得られました。

ご協力ありがとうございました。