

KSKR

2013

7・1

全国ポリオ会連絡会便り

No. 39

編集人 全国ポリオ会連絡会出版部 〒654-0134 神戸市須磨区多井畑東町 23-5

TEL 078-792-7471

ホームページ URL: <http://www.zenkokupolio.com/>



1996年5月1日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

〒654-0134 兵庫県神戸市須磨区多井畑東町 23-5

柴田 多恵

TEL・FAX : 078-792-7471

不可解な足の痛みを克服しました

Conquering Mysterious Foot Pain, by Francine Falk-Allen, San Rafael, California.
Post-Polio Health Vol 28 No4 2012, p1&4-5. With permission of Post-Polio Health International.

Any further reproduction must have permission from copyright holder.

(翻訳:武田美千代、選定:向山昌邦)

私は約3年間、ひどい苦痛のなかで診断とアドバイス、そして解決法を探し求めてきました。3年後ついに、ポリオを患っていない強い方の足の痛みを緩和させ、強化することができました。私と同じような足先の痛みを抱えている人に、この記事を読んで頂きたいと思います。

最初、かかりつけの医師と私は、私の使いすぎている強いほうの足が痛むのは服用しているスタチン(高脂血症治療薬:副作用として筋肉痛を生じることがある)が原因ではないかと考えました。というのは両手を含む他の関節にも痛みがあったからです。そこで違う種類のスタチンに切り替え、そして最終的にスタチンの服用を完全にやめたのです。そうすることで我々が考えていたことが正しかったかどうかかわかると思ったのです。ほとんどの箇所の痛みは治まったのですが、足先の痛みと右手親指に痛みが残りました。右手親指は関節炎になり、手の専門医によるステロイド注射による治療を受けました。

このころまでに、足の痛みは1年以上続いており、痛みはひどくなっていました。朝まだ薄暗い時間帯に、刺すような痛みで目が覚めることが何度もありました。私は最悪のことがおこっていると感じました。足病治療士(日本の整体・あんま士に当たる)と整形外科医が私の足にはアーチがなくなり(扁平足気味になって)、足首が内反しているのを見て、足指の骨の関節炎と、おそらく二次性の腱炎だろうと診断を下しました。

アーチがなくなっている部分にはアーチサポートを使いました。最終的にはコーバンテープ(粘着性の弾力テープ)を軽くアーチ部分に巻き、部分的に痛みを緩和させるとともに症状が悪化するのを防ぎました。私はこのあと生涯アーチサポートを使うことになるのだらうと思っていました。また、インターネットで検索して見つけた、アーチを強化する運動も行いました。

ところが、この関節炎は結局、誤診ということになり、残念ながら治療が1年近く遅れたのです。

私は優秀なポストポリオ専門医に出会いました。その時点で私は新たな腰痛に悩まされていたのです。この腰痛は痛みが変化せず、常に一定の痛みで私を悩ませていました。これはもっと深刻な問題のように思われたので、レントゲンとMRI検査でいくつかの問題点をつかみました。腰痛に関しては数ヶ月かけて理学療法、体幹筋(背骨の周りの筋肉)強化、氷での冷却、ヨガでうまく対処できました。

しかし足の痛みに関しては、足どりをしっかりさせるためにロフストランドクラッチ(前腕部支持型杖)を使っていたにもかかわらず悪化したのです。私はそのクラッチ杖を長時間は使えなくなりました。両脚が弱ってきて頼れなくなったのです。両肘も痛むようになりました。おそらく肘の関節炎だと思います。でもその痛みはクラッチ杖を使っていないときや杖にあまり体重をかけないときは軽くなりました。

足の深部組織マッサージ、これはすばらしいアイデアのように聞こえますが、実際は電撃痛を引きおこし、その痛みは15から30秒間で消えて行くものの、それが数日続くのです。私はMRI検査を強く求めました。そしてMRIと足のレントゲン撮影の結果から、足先の痛みは、関節炎ではなかったのです。足関節に付着している前および後脛骨腱に痛みがある事がわかりました。ここの腱鞘炎が鋭い痛みの主犯だったのです。

うまくいかなかったもの

解決法を求めて試みたのに、うまくいかなかったものがいくつかあります。取り外し可能なプラスチック装具を使って足を固定する方法がそのうちの1つです。これにより更に足を引きずって歩くようになり、腰痛もひどくなりました。また、非常な痛みを伴う血漿注射も効果がありませんでした。この注射は腱の痛みを緩和するという理由で何人かの専門家に薦められたものです。私は再び足を固定しなければなりません。そして残念ながら、そして予期せぬことながら、6週間後、この方法で私の状態が悪化したことがはっきり証明されたのです。

私は足首から足を固定する装具をつけ、腱を休ませることも試みました。そのときの歩き方はまるでフランケンシュタインのようにぎこちないものでした。更に、足首を捻挫したときに使うエアギブス(ビニール製の厚めの袋を空気で膨らませて患部を固定するもの)をつけました。これは足首と足の回内を防ぐ手助けをするので少しは楽になりました。でも明らかに衰弱していく自分の足に落胆を隠せませんでした。

ポストポリオを診てくださる医師のところへ行ったとき、私は泣き崩れてしまいました。長い苦しい道を経ているいろいろ試してみたものの、結局行き詰ってしまったからです。腱の痛みや腱鞘炎による神経の痛みで、もう自分の足に頼ることができなくなりました。私はこの強く信頼できる足に、これまでかなり頼って体の安定を保っていたのです。でも今、この強い方の足にもポリオの名残がある可能性が高いと言われたのです。ポリオは片側だけに発症するのは非常にまれなのです。

ある医師は言いました。“我々は誰でも加齢とともにこのような問題に直面するものです。ポリオ患者にだけ起こることではないですよ。”と。また、ポリオを患っていない友人らは私に、彼(女)らもまた足のアーチが落ちて(扁平足気味になって)苦しんでいるといいますが、彼(女)らの反対側の脚は麻痺していないはず。私は何もなすすべはないなどとは思いたくありませんでした。

私のポストポリオを診てくださる医師は最後の処方として、足の腱の問題に焦点をあてた理学療法を薦めてくれました。新しい理学療法士は彼女自身、足に問題を抱えており、腱を健康な状態に戻すには時間がかかることを理解していました。腱の治療には時間がかかり、特別な注意が必要です。

運よく成功！

彼女は運動を薦めましたが痛みがひどくなるだけでした。そこで予期せぬアイデアがうかんだのです。キネシオ Kinesio という商品名の固定用テープを患部に貼って腱鞘の刺激を抑えようというアイデアです。このテープは5日おきくらいに交換すればいいものです。(2012年夏のオリンピックに出場した選手、特に水泳選手は何人かこのテープを使用していました。)

不思議なことに、ゼリー状のアイスパックとこのテープを一緒に使うと、数日で痛みが緩和しました。腱の付け根のあたりに見られた腫脹も幾分治まりました。数週間後その腫脹も消えました。(ただ、私が足に体重をかけすぎたときは別ですが)。つまり、炎症は完全に消えるまでには至らなくても治まってきたのです。私は少なくとも1日1回は患部を冷やします。特に一日中足を使った日は夜に冷やします。そうすることで炎症を抑えることができます。腱鞘は刺激反応をおこしにくくなったので、彼女が薦めてくれた運動もできるようになりました。

ベット柵に取り付けた、幅広の伸縮性のあるゴム製のセラピーバンドの反対側の端を右足に巻きつけて、まずは最も抵抗の少ない方法でバンドを引っ張り始め、徐々に抵抗を増やしていき、最大までもっていきます。これを5回繰り返します。最初は1日1回(5回の繰り返しを1回)これを行いました。そして1日2回になり(5回の繰り返しを1日2回)、徐々に回数を増やし、1度に15回繰り返し、それを2回行ってワンセッションとし、1日に2セッション行うようになりました。

私はついに、この長くつらかった腱の痛みを本当の意味で癒すことが出来ました。足に痛みを感じない日が何日も続いています。これまで数年間は毎日ずきずきする痛みを患っていましたのに。今は、歩きすぎるとその代償を払う羽目に陥ります。足と腰が痛くなるのです。そのときはアイスパックを取り出して2、3日から足を休めます。

私の理学療法士も次のように薦めてくれました。約1年間キネシオテープを使い、その後徐々にテープに頼らず自立できるようになりましょう。1日から2日間テープを使わずに過ごし、その後3日間テープを使うのです。そしてまた使用せずに過ごす。このようにしてテープを使っても使わなくても差を感じないようになりまで続けます。私は今この段階にいます。いつかきっとテープを使わなくてもすむようになります。私が必要なのは特別な時のサポートだけ、というふうになりましょう。

努力は実るのです

機能回復訓練を続けている間に、もしあなたがかかなりの回復を遂げた後、それ以上の前進がみられず、訓練を繰り返すばかりで完全な機能回復に至らない場合、おそらくあなたは落胆し、さらに新たな痛みを経験することでしょう。私はそうでした。機能回復訓練の80

～90%はそのような経験でした。ですから今は自分に言い聞かせ、規則正しく15回の繰り返しを2セット、1日2回行うことにしています。ある医師は次のように言いました。“あなたは痛みによって、訓練が動機付けられているのです”と。

もしあなたがポリオを患っているはずのない手足に痛みを覚え、それが腱の異常から発症したものだということがわかれば、そのときは、キネシオテープの使い方を修得しており、腱のリハビリについての知識をもった、有能な理学療法士を見つけてください。懸命に努力する価値はあるものです。

