

ぬけぬけ病・足が抜ける症状・カクン病・ローリング病・ランナーズジストニア



# 足はもう抜けずに、楽しく走れるようになりました

症状を完治させた某実業団陸上選手の言葉

## ぬけぬけ病の基礎基本

からだドック 代表  
理学療法士 西山祐二郎

【HP】 <http://karada-dock.com> 【E-mail】 [info@karada-dock.com](mailto:info@karada-dock.com) 【Tel】 090-9400-1092



からだドック

当コンテンツ内の文章・画像等の内容の無断転載  
及び複製等の行為はご遠慮ください



からだドック

# からだドック代表 理学療法士 西山 祐二郎です

名前：西山 祐二郎(33歳)

資格：理学療法士

経歴：

2009年に理学療法士として就職

脳血管障害のリハビリテーションに3年間

2011年から趣味で「からだドック®」を開始

2014年に初めて足が抜ける症状を診る

半年で完治し、全日本実業団で1位となる

それが初めての症例で初めての完治例。

そこから2018年2月23日まで113名(うち38名の選手に  
施術)の方と連絡を取り合っている。

完治例は4例。1名は元実業団、3名は現実業団。





からだドック

# 完治した選手が守ってきたこと

## 1. めけの症状を絶対に出さない練習をする

これは、絶対です。症状を出せば出すほど記憶に定着してしまうので、長くかかります

## 2. いろいろな補強を中途半端に手を出さない

迷いながらいろいろとするよりも、決められたものをしっかりとひたすらの方が効率がいい

## 3. 補強は回数や時間で決めるのではなく、目的とした筋肉が疲労したらそこで終了

自分自身の身体の声を聴きながら、補強することで変化を感じやすくなります

## 4. 感覚はどんどんわからなくなるので、変化があったら感じたことをそのまま報告

左右差などが分からなくなって、正しいかどうか不安になってしまうので、逐一報告してください

## 5. 毎日、練習時の変化などをしっかりと報告

どの練習が良くてどの練習が良くないのかを判断するために、毎日報告ください



からだドック

# ぬけぬけ病を克服した選手の声

最初に抜ける症状が発症した日の事、今でも覚えています。初めは、少ししたら治るだろうと思っていましたが、全く治らず、どんどん悪化していました。いろんな病院でMRI、レントゲンなどをしましたが、原因はわからず、整骨院などに行っても良くなりませんでした。「なんでこうなったんだろう。」「走り方ってどうだったっけ?」「走るってどうやるんだっけ?」と毎日悩みました。この症状でつらいのは、周りの人に理解されにくいことだと思います。私も周りの人に理解されないことが一番苦しかったです。

2年前に環境を変え、西山さんに出会いました。出会った頃の私は、両足が抜けさらにまっすぐに走れず、左に傾むいて走っていました。最初は、左右の感覚を同じにすることから始め、走る距離も10mから始めました。これをやっていくにつれて、徐々に抜ける感覚がなくなり、左に傾かなくなり、真っすぐ走れるようになりました。一番大切なのは、練習を休む勇気だと思います。環境によっては練習をしないとダメな所もあるかもしれませんが、休む事が一番の近道だと私は思います。休む=怠けている、メンタルが弱いではなく、休む=新しい自分を作り出すという考えが大切だと思います。

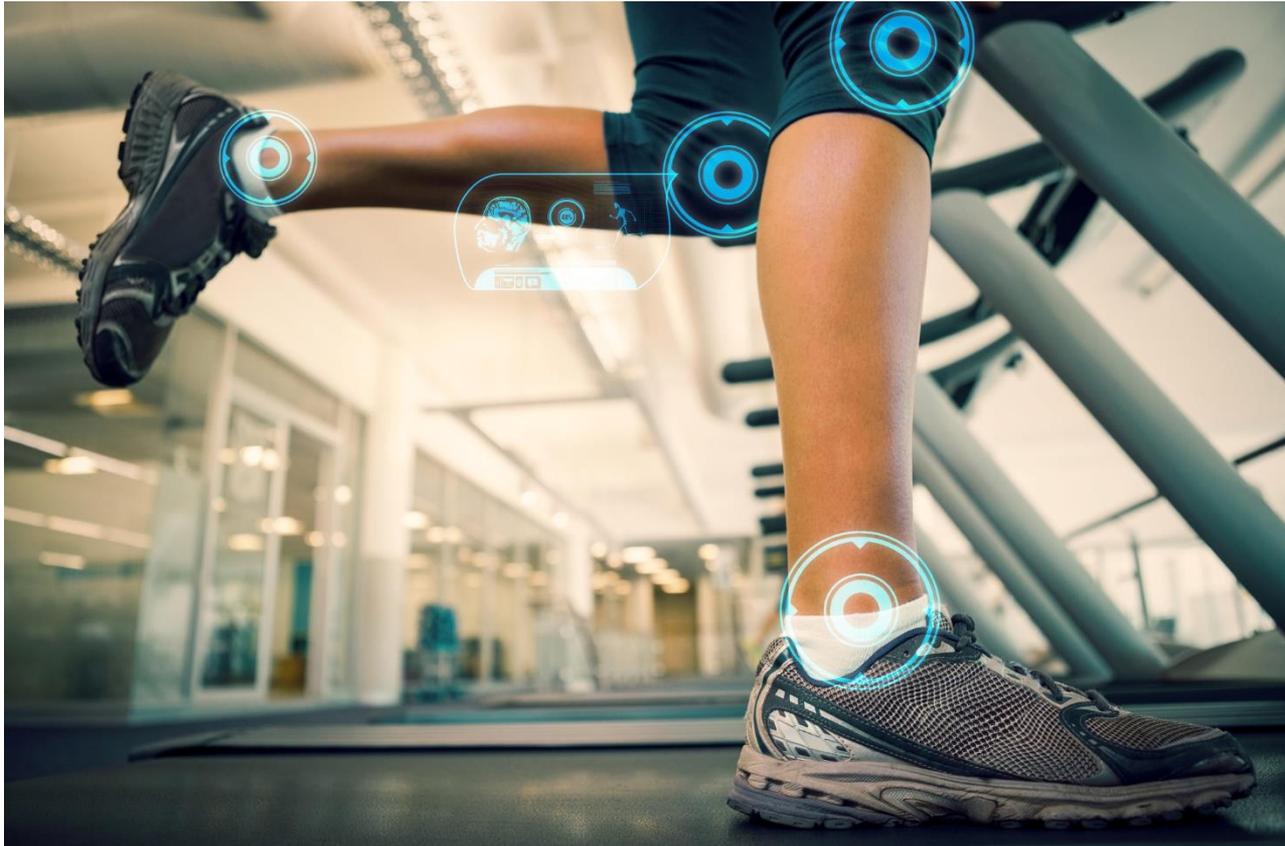
現在、私は抜ける感覚はなく、次の目標に向けてやっている最中です。以前は周りから絶対に治らないと言われ続けましたが、今こうやって違和感なく走っています。絶対に治らない症状ではないので今この症状で悩んでいる人には諦めてほしくないです。

最初に抜ける症状が、発症した日の事、今でも覚えています。  
初めは、少ししたら治るだろうと思っていましたが、全く治らず、どんどん悪化していました。  
いろんな病院でMRI、レントゲンなどをしましたが、原因はわからず、整骨院などに行っても良くなりませんでした。  
「なんでこうなったんだろう。」「走り方ってどうだったっけ?」「走るってどうやるんだっけ?」と、  
毎日、悩みました。  
この症状で、つらいのは、周りの人に、理解されにくい事だと思います。  
私も周りの人に理解されにくい事が一番苦しかったです。  
2年前に、環境を変え、西山さんに出会いました。  
出会った頃の私は、両足が抜け、さらに真っすぐに走れず、左に傾むいて走っていました。  
最初は、左右の感覚を同じにする事から始め、走る距離も10mから始めました。  
これをやっていくにつれて、徐々に抜ける感覚がなくなり、左に傾かなくなり、真っすぐ走れるようになりました。  
一番大切なのは、練習を休む勇気だと思います。  
環境によっては、練習をしないとダメな所もあるかもしれませんが、休む事が、  
一番の近道だと私は、思います。  
休む=怠けている、メンタルが弱いではなく、休む=新しい自分を作り出すという考えが、  
大切だと思います。  
現在、私は、抜ける感覚はなく、次の目標に向けてやっている最中です。  
以前は、周りから絶対に治らないと言われ続けましたが、今、こうやって、違和感なく  
走っています。  
絶対に治らない症状ではないので、今この症状で、悩んでいる人には、  
諦めてほしくないです。



からだドック

# ぬけぬけ病とは？





からだドック

# ぬけぬけ病とは？

## ぬけぬけ病の別名・・・

ぬけぬけ病、脚が抜ける症状、カクン病、ローリング病、ランナーズジストニア、周期性ジストニア、フォーカルジストニア・・・

たくさん名前がついてしまっていることが、選手を悩ませている理由の一つ。

そもそも、発症したときは「良く分からない不思議な症状」として認識されることが多い。

その為、ネットで検索しようとしてもなかなかヒットしない。

からだドックで治療した選手は、

「足に力が入らない、ふわふわする」・・・など抽象的な言葉で検索している。



からだドック

# ぬけぬけ病は原因不明？

## ぬけぬけ病は精神的なモノ？

選手の多くは、症状を指導者などに相談するも理解されず、一人で抱え込むことが多い。

相談したときに返ってくる言葉で多いのが、

「根性が足りないからだ」

「精神面を鍛え直せ」

「メンタルを鍛えろ」

「走りながら治せ」

という内容。

ですが、本当は指導者やトレーナーの知識がないが故のこと。

選手を守る立場の人間に、もっとこの症状の理解を促してどんどん広げてほしい。



からだドック

# ぬけぬけ病は原因不明？

## ぬけぬけ病が治らなかった理由

これまで約20年近く、この症状が治らずに他者に理解されなかった大きな理由は、

筋、骨、関節、靭帯・・・などの目に見える構造にばかり着目してきたから。

多くの選手が、それらへのアプローチを実施してきている現状がある。

それで治らないということは、そこに問題は潜んでいないという事。

じゃあ、どこにあるのか・・・。

そこに答えがある気がします。



からだドック

# ぬけぬけ病はメンタルのせい？

## ぬけぬけ病は精神的なモノ「も」含まれる

### 【とある選手の経過】

何かしらの怪我→無理やり走る(一定期間休む)→違和感を感じる→症状発症  
→相談しても理解されない→どうしていいかわからない→何をしても症状がでる  
→精神的に落ち込んでいく

多くの選手がこのような経過をたどっています。

精神的なものは、きっかけではなく、**結果**で、周囲の環境がそうさせているということをしっかり理解してください。

# ぬけぬけ病の一番の解決策は？



からだドック

## どの怪我でも同じこと

何かしらの怪我→無理やり走る👉👉👉これをやめる

走って治す時代ではないということを、もっと広く伝えてほしい。

怪我をして無理やり走ると何が起こるのか？

➡疼痛回避姿勢で走る。

多くは、荷重を減らしてしまう。(左腸脛靭帯炎だと左下肢に荷重をかけなくなる)

そのまま走り続けると・・・どうなるでしょうか？

大きく分けて二種類の戦略をとることが多いようです。



からだドック

# ぬけぬけ病になる前にしていること

## 疼痛回避の2つのパターン

### 【屈曲型の特徴】

疼痛がない側を屈曲させて、全て疼痛がない側で頑張りすぎる

※ガストロ、ハムスト、広背筋・・・など

➡後々、疼痛がない側の感覚が短くなりやすい!?(検討中・・・)

### 【伸展型の特徴】

疼痛がある側を伸展させて、伸展位を保持し骨関節の制御にして力を使わなくする

※前脛骨筋、大腿直筋、脊柱起立筋・・・など

➡後々、疼痛がある側の感覚が長くなりやすい!?(検討中・・・)



からだドック

# ぬけぬけ病に関するアンケート調査





からだドック

# ぬけぬけ病に関するアンケート調査

※アンケート対象は2018年1月～2月

## コメント

男性に多い症状とは言い切れなと思います。

## コメント

市民ランナーが一番多い結果となっていますが、元実業団の方も含まれているようでした。

## 【総人数】

84名

## 【性別】

男性：59名

女性：25名

## 【所属】

中学生……………1名

高校生……………14名

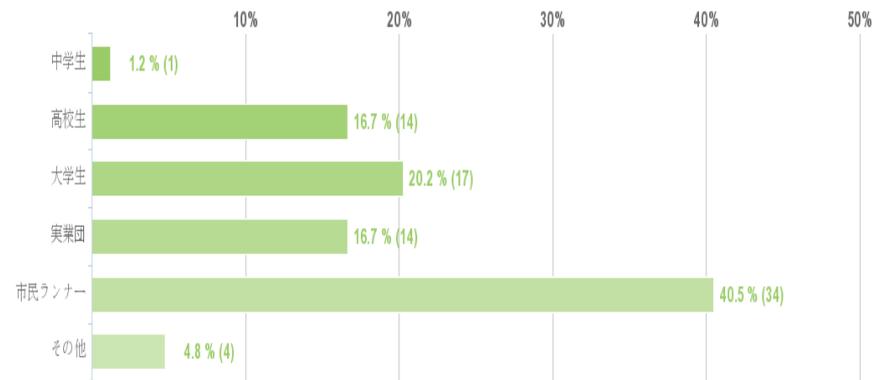
大学生……………17名

**市民ランナー**……………34名

実業団……………14名

元実業団……………2名

不明……………2名





からだドック

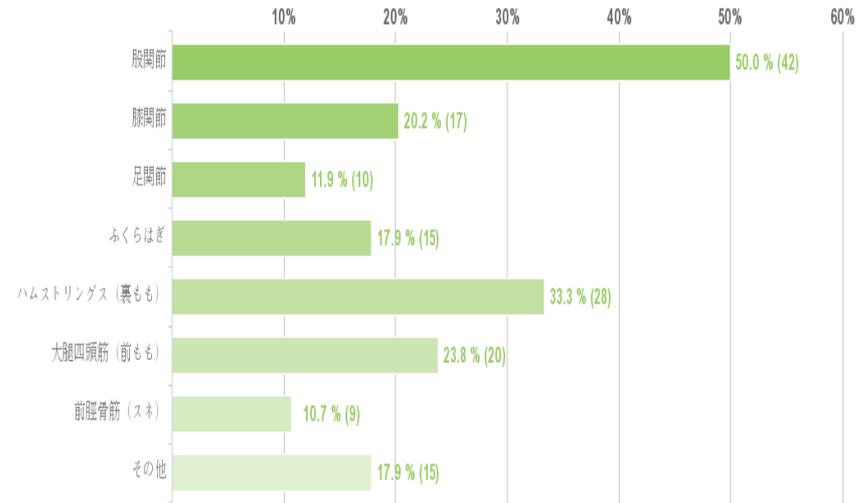
# ぬけぬけ病に関するアンケート調査

## 【症状が出やすい部位】

**股関節**.....42名  
**膝関節**.....17名  
**足関節**.....10名  
**ふくらはぎ**...15名  
**ハム**.....28名  
**大腿四頭筋**.....20名  
**前脛骨筋**.....9名

その他.....15名

( 臀筋 6名、内転筋2名、足首3名  
大腰筋1名、足の甲1名、指先1名、不明1名 )



### コメント

股関節が多いことは、実際に選手の身体を触っていてもそう思います。また、ハムストリングスの違和感も臨床上一致します。



からだドック

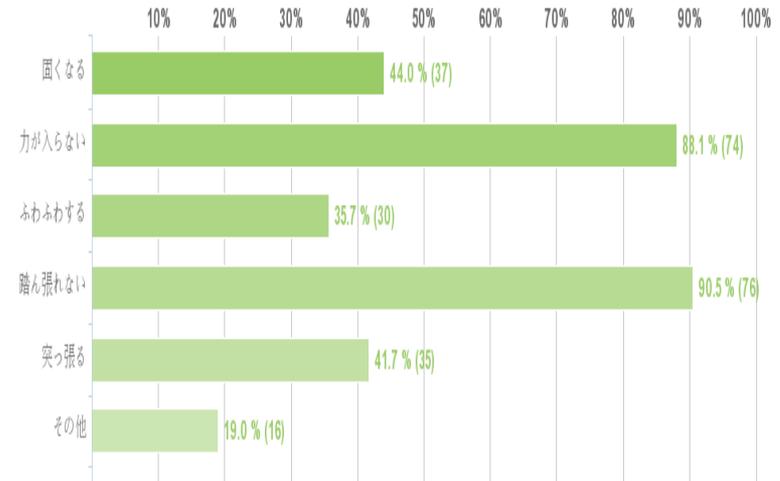
# ぬけぬけ病に関するアンケート調査

## 【これまで感じた感覚】

固くなる：37名  
力が入らない：74名  
ふわふわする：30名  
**踏ん張れない**：76名  
突っ張る：35名

その他：16名

（コントロールできなくなる：5名 勝手に足が回る：4名  
脚が空回りし常に左脚が力む、足が垂れる、就寝時にしびれる、だるくなる、つま先があがらない、膝が上がらない足の運びが左右バラバラで右方向へ身体が捻じれていく感覚、寒いときに走ると右足だけ温まらない、



## コメント

力が入っている感覚がないという選手がほとんど。

コントロールできなくなるという意見も多い。

## アンケート結果のまとめ

多くの選手にみられている症状として、

- 股関節やハムストに力が入らないor突っ張る、固くなる
  - ふくらはぎに症状が出ると、ふわふわするという感覚になる
- という共通点があることが分かった。



からだドック

# ぬけぬけ病のType分け

E-type      F-type

**ぬけぬけ病の分類**

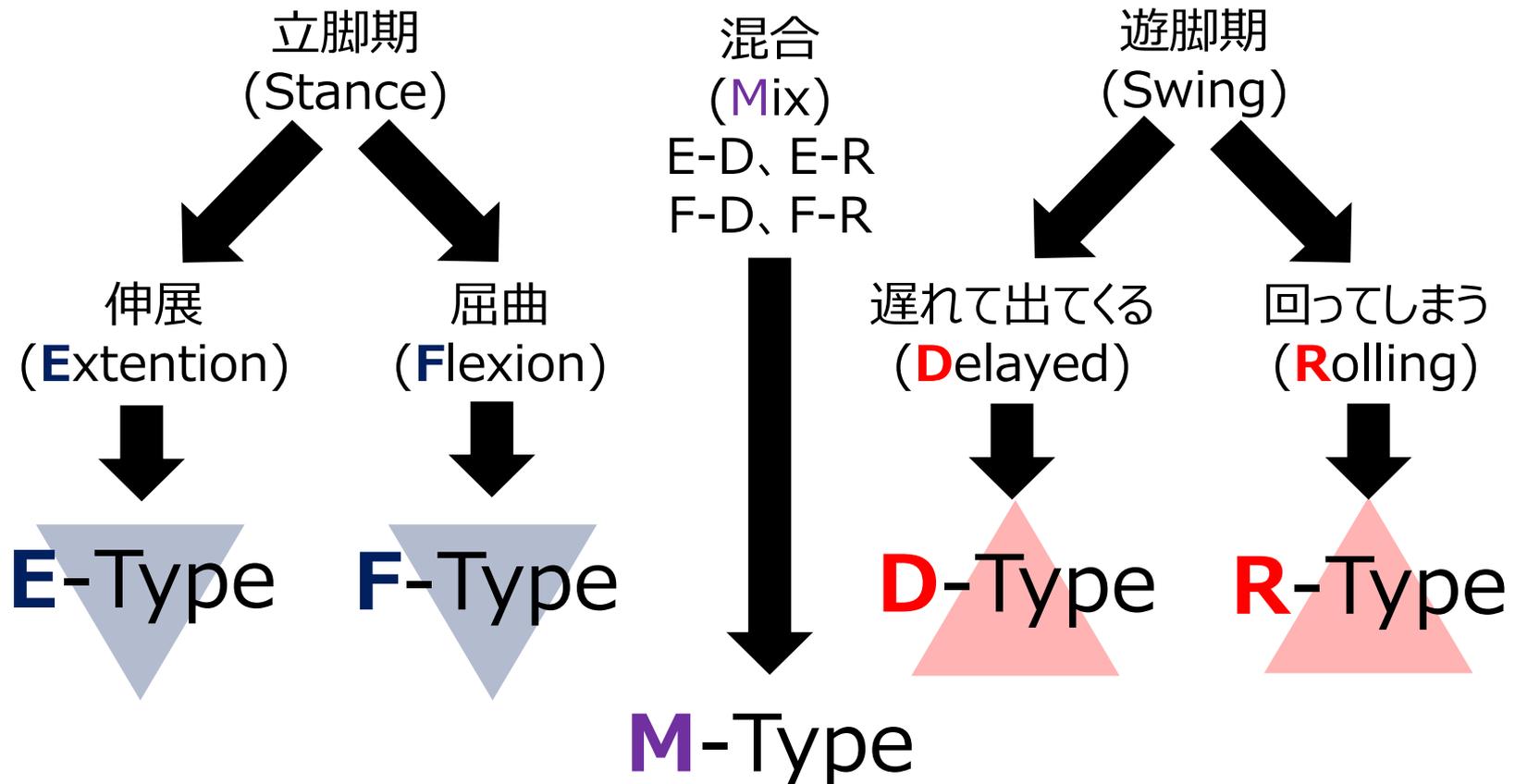
D-type      R-type



からだドック

# ぬけぬけ病のType分け

## 全部で 5 Type

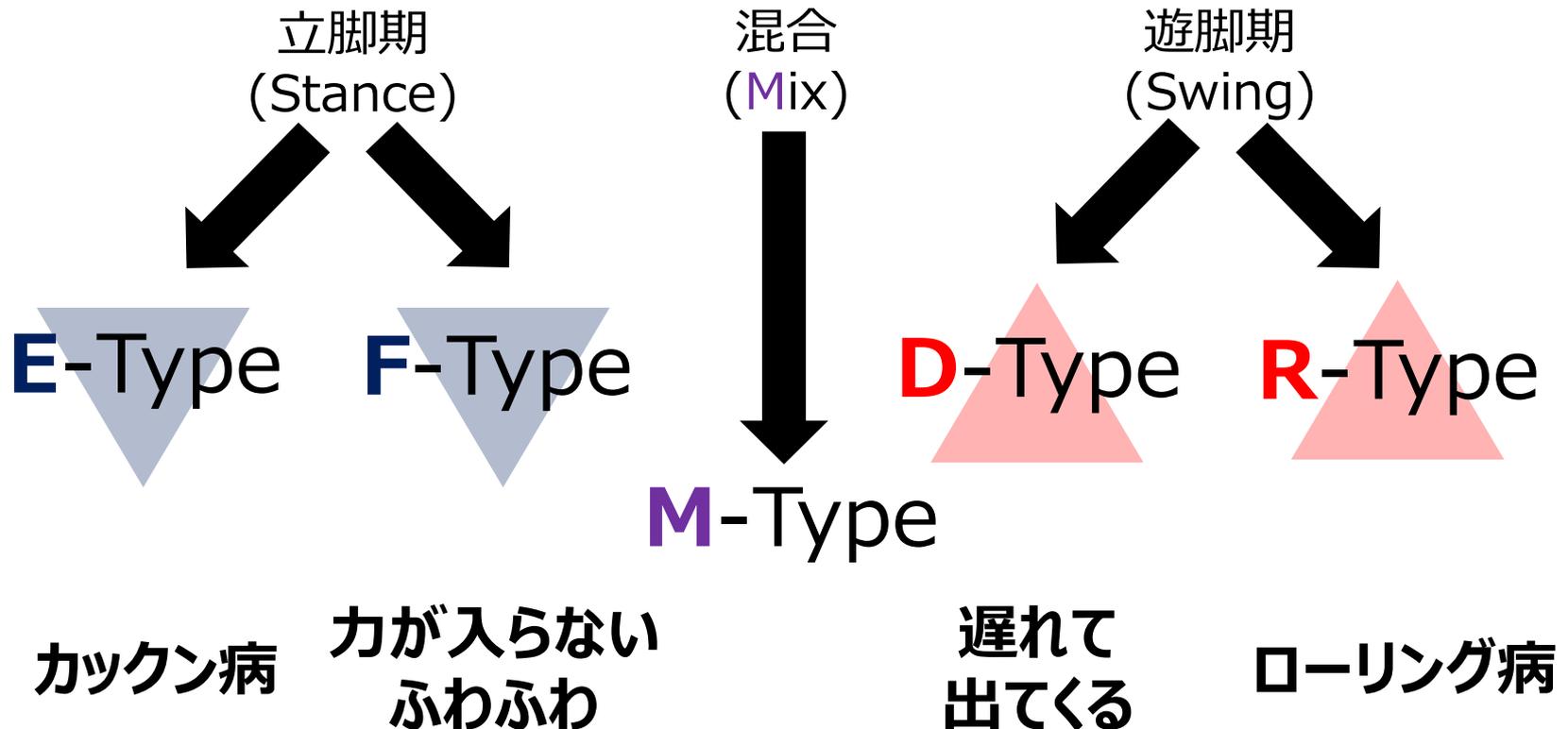




からだドック

# ぬけぬけ病のType分け

症状を当てはめてみると・・・



※ここもまだ検討中の内容です。。。



からだドック

# ぬけぬけ病の選手に特徴的な身体の使い方





からだドック

# ぬけぬけ病の選手に特徴的な身体の使い方





からだドック

# ぬけぬけ病の選手に特徴的な身体の使い方

## 位置覚とは？

### 位置覚(sense of joint position)

静止状態での四肢の空間的位置の認識のこと

膝関節の位置覚に誤差が大きい人が多い気がする。

関与しているものとは・・・？

皮膚、筋膜、筋・・・今回はハムストの使い方を例に考えていきたいと思います。



からだドック

# ぬけぬけ病の選手に特徴的な身体の使い方

## 右D+Eタイプの男性

左足を先にその場所において、  
そこに合わせるように声掛けをする。

すると、右ハムストリングスの力が強く  
働いてしまっていて、角度が深く曲がっ  
ていることがわかる。

これからわかることは、右股関節の安定性が  
なく、ハムストリングスの力をより必要としてい  
ると感じている。





からだドック

# ぬけぬけ病の選手に特徴的な身体の使い方

## 右D+Eタイプの男性



右股関節が不安定



よりハムストに力を入れなければいけない



股関節伸展方向へのベクトル・モーメント



それが股関節屈曲の邪魔をする



その結果、遅れた感覚が入力される



からだドック

# 最後に、ぬけぬけ病は原因不明？

## ぬけぬけ病が治らなかった理由

どこに問題があるのか？

それは、脳内のボディイメージ。

つまり、感覚を上手に統合することが出来ていない状態。

トレーナーや指導者の方は、感覚に関する知識を身につけなければいけない。  
そして、感覚で重要なことは、

選手の言葉を一つ残らずすくい取ること。そして、それが何を示しているのかを判断していく必要がある。

答えは、全て選手の頭の中にあるはずです。



【LINE@の登録はこちらから】

