**慢性痛の正体**

「慢性痛」には、肩こりや腰痛・膝痛と色んな症状があります

私達セラピストの仕事は、この慢性痛を楽にしていく仕事がもっとも多くあります。

急性のケガは患部を痛めた状態ですから時間がたてば改善します。それに対し、慢性痛はその名の通り**慢性的に痛い状態**です。時間が立っても、その痛み辛さから中々のがれる事が出来ません。それではこの慢性痛はどんな状態なのでしょうか？

慢性痛の状態を中々説明出来ませんね。では説明できない状態をどうやって、取り除くことが出来るのでしょうか　。

ですから、これをまず明確にしていきます。

慢性痛の正体さえ理解でいれば　もう一流のセラピストになったも当然です

それでは説明します

**骨が何らかの理由**で**動くことが出来ない**とき。その骨に付いている**筋肉が縮もうとすると**、その筋肉は上手く縮むことができません。(だって骨が動かないから当然です)このような状態のとき、**筋肉の附着部分に一番負荷がかかり**だします。(つまり筋肉と骨の綱引きが始まります)するとその**附着部分の伸びる限界を超えたとき**(綱引きの綱が千切れそうになったような感じ)に、附着部分の近辺で「もう伸びることが出来ない」と警告として痛みの信号が発生します。これが**慢性痛**です。



**筋肉は骨と骨をまたいで附着**しています。だから筋肉が縮むことで関節を曲げる事が出来ます。その骨と骨のどちらか、もしくは両方の骨が動くことが出来なかった場合、骨と筋肉の引っ張りあいのような状態になります。**骨と筋肉が引っ張りあっている状態**で一番負担がかかる場所はどこでしょうか？そうですね**筋肉の附着部分に一番負担がかかっています**ね。この**附着部分には伸びる限界**があります。

その**限界を少しでも超えたとき痛みが発生**します。その理由は筋肉の附着部分が壊れ(断裂)大ケガを避けるために、**警告として**｢痛み｣という信号で**脳に伝えられます**。つまり、慢性痛は身体が**｢このままの状態では身体が壊れてしまうので早く正しい状態に戻って下さい｣**の**メッセージ**です。

何らかの理由で負荷のかかっている**骨の状態が変わらない限り無理なこと**であると言いきれます。慢性痛を改善するには**骨が動かない何らかの理由を見つける**事が出来、**骨が少しでも動けるように**してあげる、そうすれば筋肉の附着部分の伸びる**限界を少しでも戻す事が出来**ます。それさえ出来れば**痛みが消える**ことにつながります。