

ミーティングリポート

9月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、海外で活動をしているスタッフにより、活動内容の報告と実際に器具を使つての治療を紹介しました。

<テカール (TECAR) >

今回、テカールという高周波の物理療法機器についてご紹介しました。日本にはまだ入っていないため馴染みがないかもしれませんが、ヨーロッパでは陸上競技や自転車のツール・ド・フランスなどに出るようなチームは2~3台は持っています。陸上やロードレースでは、疲労をどのように抜くかということが非常に重要視されています。そのため、高周波の機械を使い疲労を取り除き、試合に臨むというような形で使われています。



○テカールに出会うきっかけ:

テカールの機械を取り扱っているスイスの会社よりセミナーの案内があり、2014年11月にセミナーに参加して講習会を受講しました。セミナーをきっかけに2016年1月より約8か月間イタリア、エチオピアにてインターンシップを行いました。イタリアではノンベルディア州のベルガモというところにあるステファノさんというオステオパシーセラピストのクリニックでインターンシップを行いました。ステファノさんからテカールの使用方法を学びながら、実際にクリニックを訪れる患者さんにもテカールを使って施術させて頂きました。その後、エチオピアでアスリートに対して施術を行う機会を得ることができ、今回のリオデジャネイロオリンピックでも治療の場所を見学させて頂きました。

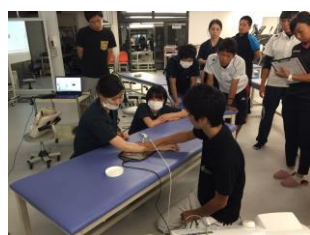
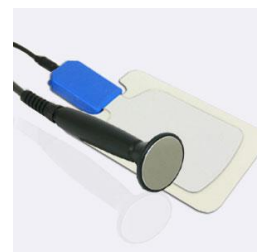
○テカールとは:

テカールは、高周波電流治療器です。人間の耳に聞こえる周波数は16Hz~20kHzの範囲であり、これ以下のものを低周波、これ以上のものを高周波と言います。なので、テカールは20kHz以上の周波数を扱う機械ということになります。トレーニングの前に行うと効果があるとされており、効果としては治療の促進、炎症過程のコントロール、痛みのコントロール、免疫・内分泌・代謝反応のコントロールが出来るということが言われています。怪我の予防を中心に行い、十分なパフォーマンスを出せるように使用されています。



○使用方法:

大きく分けて2種類のヘッドを使い分けることで、2種類の効果を出すことができます。RESISTIVE MODE (内部に電子を貯める) と CAPATIVE MODE (電子を流す) の2種類があります。RESISTIVE MODE の特徴としては、電子を内部に貯めるため、深部や硬い組織 (骨、関節、靭帯、腱) にアプローチを行う際に使います。筋肉に硬結がある場合には、十分に対応が出来ます。CAPATIVE MODE の特徴としては、ヘッドが当たっている表面上に効果が強く、内部にも効果があります。軟部組織 (筋・腱・血管・脂肪・リンパ) により効果を発揮します。



○治療の実際:

テカールの使用法はイタリアでステファノさんに教えて頂きました。テカールの操作は難しくありませんが、施術するセラピストによって効果は変わります。ステファノさんは約18年間テカールを使用しており、2015年世界選手権の時に彼の治療も他のセラピストの治療も見せて頂きましたが、選手の反応を見ても明らかに違いました。使用している機械は一緒でも、その機械を使いこなせないと結果として残らないと感じています。

実際の例として、アキレス腱炎の方に対してはまず下腿部分の循環を良くします。アキレス腱付近では熱があり循環が悪くなっているため、周波数の頻度を下げ、周辺の温度を上げずに循環のみをよくする頻度で行います。最後にドレナージュを行うことで、アキレス腱にたまっている水分や老廃物を流していきます。下腿部分を先に行うことで循環は良くなっているため、流れやすくなり疲労回復、治療の促進につながります。

参加者 : 指導者 1名、理学療法士 7名、トレーナー 2名、治療家 1名、学生 2名 合計 13名

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成28年11月7日 「現場でのトレーニングの実際」