

- シンプルで実用的なIASTMは、急性・慢性の軟部組織損傷に対して効果的であり、リハビリテーションやアスレティックトレーニングの場面で役立つものと考えられる。
- 30° ~60° の接地角度 | 40~120秒の介入時間 | 単独ではなくウォームアップ等と組み合わせたプロトコルが推奨される。

1. これまでの研究

スポーツ傷害後の軟部組織の機能と可動域を大幅に改善し、同時に痛みを軽減できると報告されている。

(Howitt et al. 2009; Miners and Bougie, 2011; Schaefer and Sandrey, 2012)

慢性的なアキレス腱障害を持つ一般人において、IASTMが軟部組織の機能改善に役立つ
(Miners and Bougie, 2011)

2. 目的

腱に焦点を当ててきたこれまでの研究から、筋や靭帯などの他の軟部組織にも範囲を広げる。

科学的根拠と信頼性を持ってメカニズムを明らかにする。



3. メカニズム・効果

- * 軟組織構造の再構築
- * 血流の増加
- * 機械受容器への刺激による局所的な触覚の改善と痛みの知覚の軽減



- * 軟組織機能の改善
- * 疼痛軽減
- * 可動性の向上

4. 実用化に向けたプロトコル

1. 検査
2. ウォーミングアップ
3. IASTM
4. ストレッチング
5. 機能強化訓練
6. クライオセラピー

IASTM単独ではなく、他の刺激と組み合わせることで、よりポジティブな反応を引き出す可能性が高まる。