

バレエ解剖学 よく起こる怪我と故障「三角骨 さんかくこつ」

多くの正しいトレーニングをしても足の甲がなかなか引き出てこずにきれいなつま先のきれいなラインが出ない。アキレス腱の奥の方で何かが引っかかっている感じがする。そして長くお稽古しているうちにだんだん痛みが出てくる。とうとうお稽古が出来なくなる…という事がまれにあります。お医者さんに行ってもレントゲンを撮るとかかとの奥の方に小さな骨がぼつんと写っている事があります。これを三角骨と言います。エクストラボーンとか過剰骨とも言うようですがバレエではよく「三角骨」が使われるようです。必ずしも1個ではなく数個ある場合もあると言います。この三角骨。もともとある人。途中から出来てしまった人などある様です。途中から出来てしまった中には、間違っただつま先の伸ばし方によって防衛的にこの部分で骨が出来てしまうと言うものもあるそうです。間違っただつま先の伸ばし方とは、足指を遠くに引っ張り出すような使い方ではなく、つま先とかかを手前に引き込むような使い方をすることにより、かかとの骨がアキレス腱に当たり、これを慢性的に続けていると防衛的にカルシウム成分が固まって三角骨を作ってしまう事もあるのだとか。この三角骨が存在する場所、大きさによってはトレーニングによって痛みをカバーする事も出来ますが、どうしてもない場合は手術によって取り除くことがあります。日常生活では差支えはないがバレエダンサーを職業とする場合は手術で取り除く事も考えなくてはなりません。昔は「はい、三角骨ね、すぐ手術しましょう!」となっていたようですが現在では、なるべく切らない方法を考え、どうしてもない場合に手術へとになっていくようになりました。術後のリハビリも昔に比べてずいぶん発達し、今日では三角骨除去手術の後遺症で結局ダンサーを諦めたという人はほとんどないのではないのでしょうか。ヤン先生のバレエセミナーの子供クラスを担当していらっしゃる先生は、やはりこの三角骨に苦しみられ、泣く泣く手術で取り除いてみたら思っていたよりもかなり大きく「これは私の大事な歴史」としてホルマリン漬けにしてお仕事先へ大事に持ち歩いていらっしゃいます。見せて頂きましたが、それはそれは立派な大きさで直径1.5~2cmはあったでしょうか?これがかかとの奥に有ったらそれは痛いでしょうし、つま先も伸びないでしょう、という大きさでした。現在のようなリハビリ法ではなかったため、回復に時間がかかり痛みもなかなか引かなかったことから、ダンサーではなく指導するお立場へ切り替えられたそうです。そこからたくさん解剖学のお勉強をされ、解剖学手はアプローチの指導法でご活躍されています。

手術をしないで、身体の使い方での痛みを回避できる場合は、徹底的に使い方をマスターしていく必要があります。

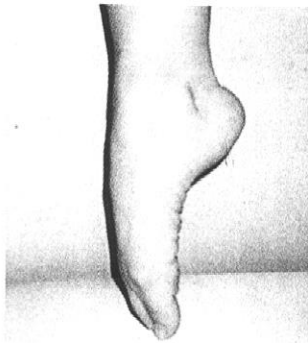
やはり、ひきあげ、ターンアウト、つま先の強さ、アライメント、重心なのです。

これらが出来ていないと、たちまち三角骨が悪さをします。どこかが未熟だと、その分どこかに負担が行き、過度な働きによって炎症をはじめとするさまざまな故障を引き起こします。例えば三角骨の出来ている場所がど真ん中ではない場合、足のアライメントを慎重に正しく保ってつま先を強化すれば、三角骨にダイレクトに影響はないので手術は必要ないかもしれません。もちろん、三角骨だけではなく、これまでお話しました、外反母趾、股関節炎、アキレスけん炎など…。どこまで行っても基本が出来ていないと後々怪我や故障に悩まされてしまいます。

もちろんこれらは自己判断やバレエの先生が決める事ではなく、ちゃんとお医者さんにかかってしっかりとことん説明を受けて決めなければならない事です。痛みが続くときはまずバレエの先生に相談してから、お医者さんにかかってください。



三角骨のある人がポアントで立ったところ。下の図で見ても、まっすぐに立っていないことがわかる。



三角骨をとりのおそく手術をしたばかりの足。くるぶしに手術創が見える。

