

訳者序

「Sport Therapy for the Shoulder」の著者である Todd S. Ellenbecker 氏は、アスリートに対する上肢のリハビリテーションに関して高名な理学療法士で、特にエリートテニス選手、野球選手の障害予防に深くかかわっている。忙しい臨床業務のかたわら、すべてのグランドスラム（4大）大会に帯同し、肩と肘に関する研修会を行い、出版された論文や書籍も数多い。

私が本書の原著をはじめて手にしたのは、2017年3月に Ellenbecker 氏のクリニックを訪問した時である。Ellenbecker 氏と監訳者の鶴池 征 叡氏は旧知の仲で、投球肩の共同研究を行っている。私も縁あってサンノゼ州立大学に留学していた関係で鶴池氏に同行したが、その臨床には一種の衝撃を受けた。短い時間で患者を評価・診断し、一度に多くの患者を診ながらも必要なエクササイズを的確に指示していく。しかも、これらすべてが膨大なエビデンスに裏づけされていた。

肩損傷に関する書籍は数多くあるが、今まさにこの目で見ている優れた臨床家の評価・診断方法、治療・エクササイズの意義が、最新刊であるこの1冊に詰まっていた。サンノゼ州立大学にもどつてすぐに、「Sport Therapy for the Shoulder」をめくりながら、2人が口にしたのは、「日本語に訳して、多くの人に読んでもらおう！」という一言だった。われわれの想いをくみ取り、翻訳を快く引き受けてくださった訳者の皆さまに本当に感謝したい。

本書は肩関節の機能解剖と投球動作のバイオメカニクス、評価や治療方法を、エビデンスに基づき視覚的にもわかりやすく説明している。特にスペシャルテストは Web 上の動画（英語音声）でみることができるため、読者の理解を助けることになるだろう。具体的な治療についても、段階的なリハビリテーションの方法について写真を用いてわかりやすく解説している。さらに本書は、競技復帰に向けたインターバルプログラムやその客観的基準を示しているのが特徴である。

翻訳に際しては可能なかぎり日本語で表記しようと心がけたが、特に第6章で解説されている手術用語は、臨床および学術論文で英語表記のままカタカナで用いられているものが多い。また、評価やエクササイズの名称に関しても同様で、これらに関しては無理に日本語に訳すことを避けた。そのため、ふだん専門用語に触れる機会の少ない読者にとっては、読みづらいこともあるかと思うがご了承願いたい。

本書が肩損傷に携わる臨床家、ひいては肩損傷に苦しむ患者・アスリートの役に立てることを信じている。

2018年5月

加賀谷 善教

序 文

「Sport Therapy Series」は、骨格筋を専門とする臨床家により、科学的根拠に基づき、視覚的にもわかりやすく記述した新しいシリーズである。解剖学からバイオメカニクスまで、特定の関節に焦点をあて、その評価や運動療法、競技復帰に向けた段階的プログラムを解説している。この「Sport Therapy Series」で最初に出版されたのが本書である。

肩は非常に複雑な関節で、大きな可動性を持ち、そのために機能的な可動域が得られ、われわれを感動させるスポーツ特有の動作を可能にしている。しかし、究極のパフォーマンスを確立し、損傷を予防するためには、適切な動作における安定性とバランスが求められる。この複合関節は、臨床家に身体のリハビリテーションのあり方、つまり何が真に影響を与え、改善に必要な機能は何かを考えさせる。これは、エビデンスに基づく評価と治療が求められることであり、本書ではこの点について特に強調した。

われわれは、最初に臨床に関連する肩甲帯の解剖学とバイオメカニクスに関する詳細なレビューによって、最初の章で肩の評価と治療の基礎を解説した。解剖学とバイオメカニクスの総論では、オーバーヘッドアスリートでよくみられるオーバーユース損傷の原因となるスポーツ特有のメカニクスについて、適切な動きと不適切な動きの両方を説明した。第3章では、肩を評価するための包括的なアプローチ法について説明した。第3章で述べたスペシャルテストのうちの21のテストの手法と手順は、Web上で動画でみられるようにした(英語音声)。この動画をみることで、肩の機能不全

の適切な評価に必要なスキルを向上させることができるようになるだろう。これらのテストにおいて推奨される患者の姿勢、患者の触り方、動作パターンを観察することによって、患者に適切な評価手技を用いることができるようになる。

本書では、臨床評価の解説と具体的な方法の提示に続いて、肩病変に対する保存的リハビリテーションと術後療法に焦点をあてている。この章では、肩損傷を有する患者を治療するために著者が用いている段階的な運動療法と治療手技を写真で詳細に説明した。これらのプロトコルには、一般的な肩の病変に対する手術後の段階的な指針も示した。付録には、Kevin Wilk氏が最初に発表し、肩を損傷したアスリートに効果的で広く用いられている、Thrower's Ten プログラムと上級 Thrower's Ten プログラムを示した。これらのプログラムは、写真を用いて説明しているが、上級 Thrower's Ten プログラムはコピーして、患者に渡してもよい。

最後に標準的な肩のリハビリテーションで最も見落とされがちなスポーツへの復帰時期についてである。これに対処するために、競技復帰のためのインターバルプログラムだけでなく、機能的な復帰プログラムを開始する前に患者を客観的に評価するための基準を示した。段階を追ったプログラムは、スポーツの動作パターンのバイオメカニクスについて詳述した本書の前半部分と相まって、この重要なリハビリテーションの最終段階で患者をうまく成功に導くために必要な情報を提供した。

肩の評価と治療に関する各章では、包括的な評価とその評価に基づく治療プログラムを計画できるように、エビデンスに基づく臨床的に使用可能

な情報を提供した。本書には写真，Web 動画，肩に関する膨大な先行研究からの情報が含まれ，専門家にとって肩の治療とリハビリテーションのための有益な情報源にもなりえる。

なお，Web 動画（英語音声）の視聴に関しては

x ページを参照されたい。

本書が，臨床家が肩の病変を適切に扱い，患者が完全に競技復帰できるために高いレベルでの評価と段階的な治療に役立つことを切に願っている。