



理学療法だより

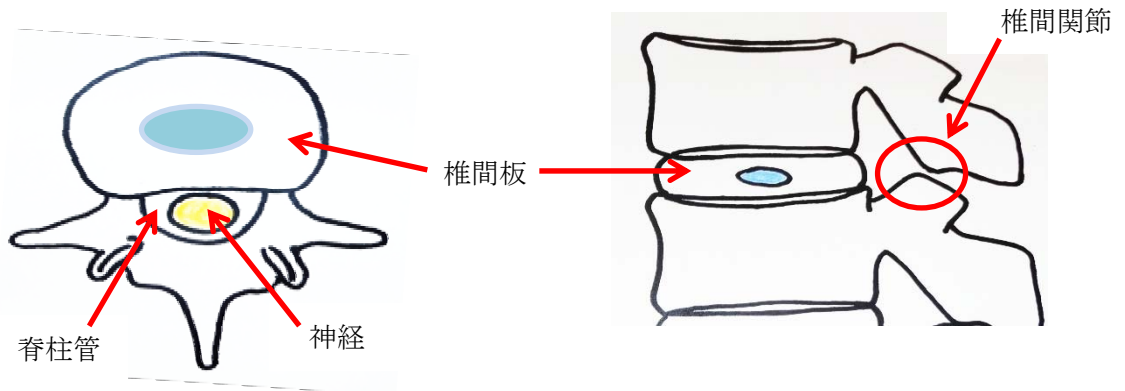
H28年1月号



あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、体調は崩されていないでしょうか。今回の理学療法だよりは「腰痛」についてです。腰痛に悩まされてる方も多いと思いますので、その原因や予防法を紹介したいと思います。

腰の構造

成人の背骨は頸骨から始まり、緩やかなS字状のカーブを描き、尾骨に終わります。その中で腰椎は5つの大きな椎骨からなっており大きな衝撃がかかります。その腰椎を支えるのが**椎間板**です。腰椎の中には**脊柱管**という空間があり、**神経**が通っています。この神経は脚を動かしたり感覚を脳へ伝えたりするため、腰椎に障害があると腰痛だけではなく、下肢の**痛み**や**痺れ**、**運動障害**などが出現します。



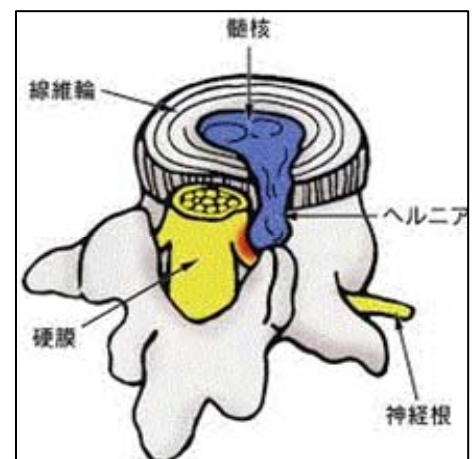
腰痛の種類

ぎっくり腰

日常で最も多い急性腰痛です。椎間関節捻挫とも呼ばれ、重いものを不自然な姿勢で持ったり腰をひねった際に強烈な痛みが生じます。

腰部椎間板ヘルニア

悪い姿勢での動作や体幹筋が弱く、肥満の方に多い疾患とされています。これは、椎間板が線維輪と髄核でできており、その一部がでてきて神経を圧迫し腰下肢痛やしびれが生じるとされています。



椎間板ヘルニア

日本整形外科学会 HP より引用

腰部脊柱管狭窄症

加齢や労働などにより変形した椎間板と背骨により、脊柱管が狭くなり神経を圧迫し痛みやしびれが生じます。また、間欠性跛行が生じることがあります。

腰椎分離・すべり症

脊椎が分離してしまい制動を失って、椎体が前方にすべりだした状態をいいます。それにより、脊柱管が狭くなり神経が圧迫され腰下肢痛、しびれ、間欠性跛行が生じます。

腰痛予防

重い荷物等を持つときは身体から離さない様心掛けましょう。物を拾う時や運ぶ時は①のようにしゃがんで取るようにしましょう！



好ましい姿勢①



好ましくない姿勢②



好ましい姿勢③



好ましくない姿勢④

腰痛体操

前かがみにすると痛い方 → うつ伏せ反り体操

後ろに反らしたら痛い方 → 膝かかえ体操

ヘルニアかも!?



うつ伏せになって肘が床につく程度に上半身を起こして下さい。肘は直角になるようにし、そのまま痛みが出ない程度に10~20秒キープします。



脊柱狭窄症の可能性
があるかも!?



両膝を両手で抱えて胸まで寄せます。そのまま20~30秒キープしましょう。

腰部コルセットの影響

コルセットの機能は①変形予防、②変形の矯正、③固定、④可動域制限、⑤組織の安静があります。

腰部コルセットは腹圧を高め、中腰の姿勢や重い物を持ち上げる動作の際に腰部の負担を軽減する効果が期待できます。

しかし、動作時においてコルセット装着時には腹筋群や背筋群の活動が低下するともいわれていますので、長期の使用は検討が必要です。

腰痛についてご理解いただけただけでしょうか。ぜひ自宅などでも運動を行ってみてください。ご不明な点があればリハビリスタッフまでお気軽にお聞き下さい。

