

腰痛について学ぼう



吉祥寺千賀整形外科
おかげ様で開院1周年



講師：釜野洋二郎
平井裕人
(吉祥寺千賀整形外科理学療法士)

本日の流れ

- ・腰痛についての概要
- ・腰痛のしくみについて
- ・腰痛予防体操
- ・日常生活上の注意点

日本人と腰痛

日本は腰痛が**有訴率第一位**であり、日本人の**8割以上**が生涯において腰痛を経験している**腰痛大国**とされています。

実際には腰痛患者の8割は原因が特定されておらず、多くの患者はそのまま放置されているのが実態です。

腰痛の原因

では実際に腰痛の原因とは何があるのでしょうか？

- ・**背骨、筋、神経の異常**
- ・内臓疾患
- ・精神的ストレスなど・・・要因は様々です。

主な腰部疾患

- ・腰部椎間板ヘルニア
- ・脊柱管狭窄症
- ・腰椎症(筋膜性腰痛症)→ぎっくり腰
- ・脊椎すべり症
- ・脊椎分離症、腰椎分離症
- ・変形性脊椎症
- ・椎間関節症
- ・骨粗鬆症によるもの(脊椎圧迫骨折)

腰痛のしくみ

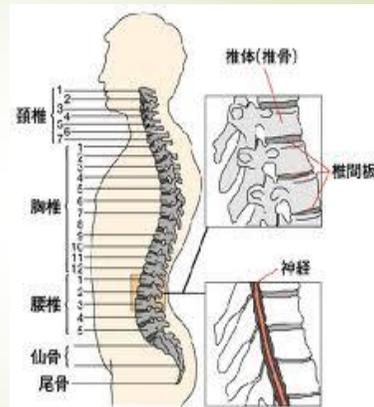
- ・腰痛には色々な原因がある
- ・腰痛を誘発する多くの疾患がある

ではここから、どういう仕組みで腰に痛みが出現しているのかを説明していきます。

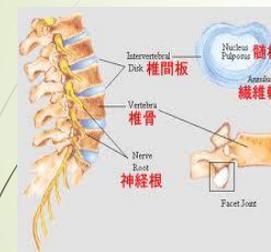
脊柱のつくり

背骨は椎骨という骨が積み木のように積みあがっており、S字型に湾曲しています。

そのため、人間は体を曲げたり伸ばしたりという運動が行えます。



脊柱のつくり2



この背骨や、間にある椎間板、神経に異常をきたすと、腰痛という形で症状が現れます。

腰椎椎間板ヘルニア

椎骨が間にある椎間板を潰して押し出すことにより、神経が圧迫されて疼痛を引き起こします。



腰椎椎間板ヘルニア

特徴

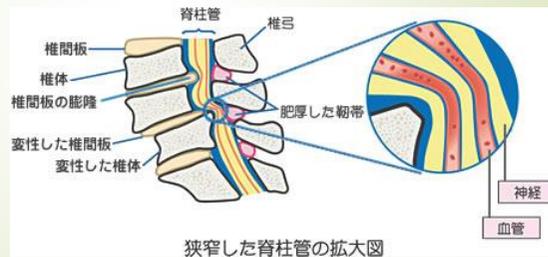
- ・前かがみで痛みを伴う
- ・圧迫された神経の部位によっては下肢にしびれが出る

そのため、その痛みを引き起こさないためには椎間板の圧迫を軽減させてあげることが必要です。



腰部脊柱管狭窄症

脊柱管狭窄症とは、椎間板と背骨や椎間関節から突出した骨などにより、神経が圧迫されることで腰痛や、下肢の痺れをきたす病気です。



腰部脊柱管狭窄症

特徴

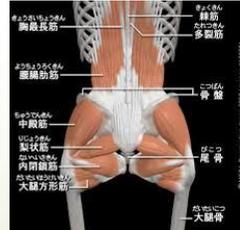
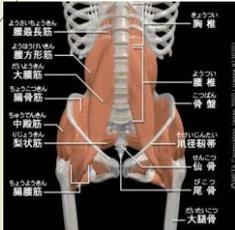
- ・腰の重み痛み
- ・足の痛みしびれ
- ・間欠性跛行

首や腰に大きな負担のかかるスポーツ動作や、前かがみ、ひねる事の多い仕事などの方に多い。

50～80代の男性に多い

筋々膜性腰痛症

なんとなく腰が重い、だるい、凝っているなどの不快感から、ぎっくり腰のような激しい痛みまで、腰にある筋肉の異常によっておこる疼痛のことを言います。



筋々膜性腰痛症

特徴

- ・筋肉の損傷による痛み
- ・また回復過程での血流障害や、過活動

筋肉、筋膜の異常なため、**動作時**に疼痛が生じる事が多い

実際に何をすればいいのだろうか？

腰痛を予防したい

腰痛を減らしたい

- ①体操を行って腰に負担のかけない身体をつくる
- ②日常生活で腰への負担をかける姿勢や動作を行わないようにする

体操

- 腰に負担のかけない身体をつくりましょう！



体操を行うポイント

- ▶ 痛みの無理ない範囲で行いましょう！
- ▶ 自分のペースに合わせて行いましょう！
- ▶ ストレッチは最低10秒は止めます
- ▶ 回数は左右交互に5~10回程度行います

①お腹のインナーマッスルを鍛える

ヘルニア

狭窄症

筋膜性

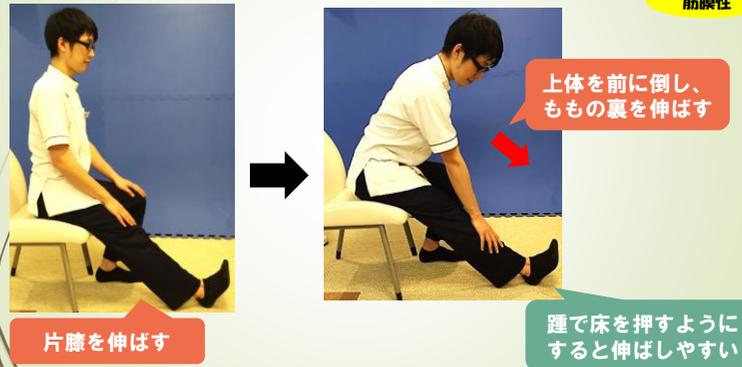


②ももの裏のストレッチ

ヘルニア

狭窄症

筋膜性



③ももの前のストレッチ

狭窄症

筋膜性



④ 椅子を使ったスクワット

※痛みが少ない時
ヘルニア 狭窄症
筋膜炎

まっすぐ前を見る

頭が先行して動くように

お尻が先行して動くように

膝は足首の上にくるように

息を吐きながら、下肢筋力を使って立つ

息を吐きながら下肢筋力を使って、腰を下ろす

腰の除圧運動

長く椅子に座っている時に
ヘルニア 狭窄症 筋膜炎

まっすぐ前を見る

インナーマッスルの収縮を意識する

椅子の端を掴む

背部の力を抜き、手で体重を支える

手の力を抜いて元に戻る

日常生活

どのような姿勢や動作が腰痛の原因になるのでしょうか？

座る姿勢 悪い例

椅子に座る場合には



床に座る場合には

正座



正座は膝に負担がかかるが腰への負担は少ない

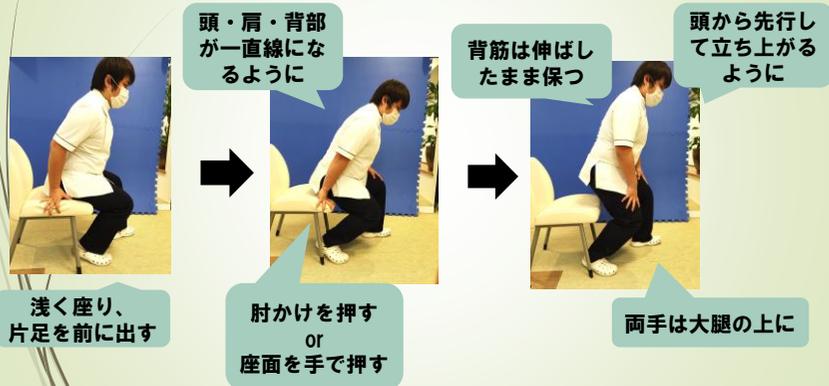
胡坐



クッションの上に座ることで骨盤が後ろに傾かないように

基本的には腰に負担のかけやすい姿勢のため、できれば椅子に腰かける方が良い！

椅子からの立ち上がり 腰痛がある時に



Q.どちらの方が腰の負担が少ないですか？ 洗面、台所仕事



Q.どちらの方が腰の負担が少ないですか？ 床の物を持ち上げる

膝をしっかり曲げ、前かがみにならない

背部をまっすぐに

片脚を前に出し、物の横に置く

物を身体に密着

Q.どちらの方が腰の負担が少ないですか？ 掃除

前かがみにならない

膝を少し曲げる

片脚を前に

身体を捻じらない

無理に腕を伸ばさない

寝る姿勢

仰向け

横向き

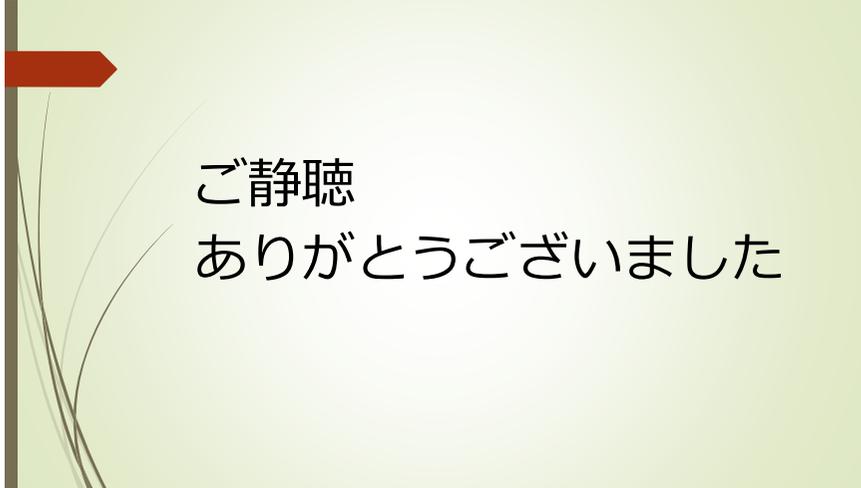
膝下にクッションを入れる

膝の間にクッションを入れる

クッションを抱える

まとめ

- ・腰痛の仕組み、原因
→様々な疾患による、骨、神経、筋肉などの異常
- ・腰痛の、予防改善の運動について
→痛みを引き起こさないための筋力強化ex.体操等
- ・日常生活上での注意点
→腰にやさしい動き方、生活上のヒント



ご静聴
ありがとうございました