

そ~らの家セミナー

脊柱管狭窄症

～痛みの少ない生活方法～



平成29年6月21日 (水) 10:00～11:00

吉祥寺千賀整形外科
理学療法士

釜野 洋二郎
田口 寛輝

脊柱管狭窄症とは？

加齢、労働、あるいは背骨の病気による影響で変形した椎間板と、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、**神経が圧迫される病気**

日本整形外科学会HPより引用

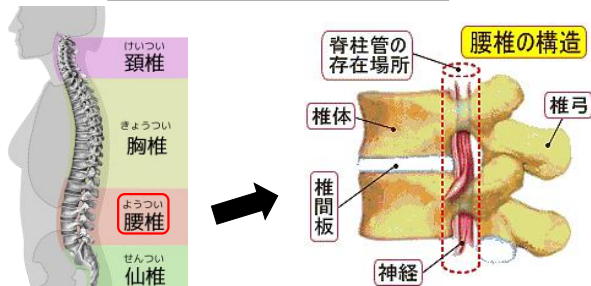
主な症状

- ・ 腰の痛み
- ・ 足のしびれや痛み
- ・ 長時間の歩行困難
かんけつせいはいこう
(間欠性跛行)



脊柱管狭窄症がなぜ起きる？

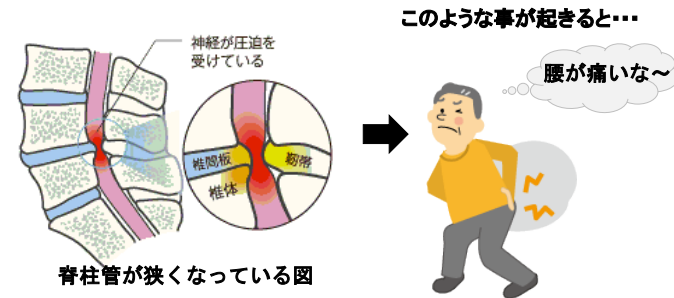
脊柱管：背骨や椎間板、関節、靭帯で囲まれた
脊髄の神経が通るトンネル



脊柱管に問題が起きるとは...

脊柱管狭窄症がなぜ起きる？

脊柱管が狭くなって**神経が圧迫**され、**血流低下**して、**脊柱管狭窄症**が発症する



脊柱管が狭くなっている図

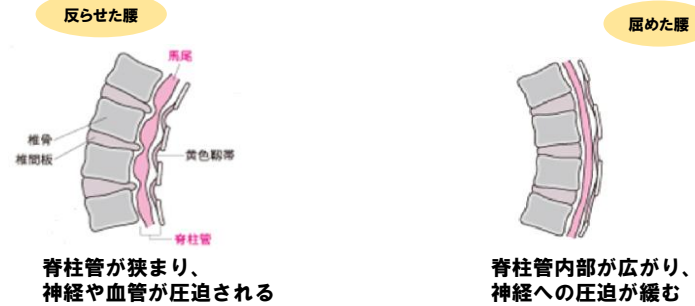
こんな経験ありませんか？

- 歩いていて脚が痛くなってきた
少し座ったらまた歩けた
- 腰を屈めて歩くと歩きやすい
- カートに掴まって歩くと長く歩ける
- 歩くのは大変だけど、自転車なら長距離移動できる



共通するポイントは腰の反り(腰椎前弯)が減ること！

腰の反りと脊柱間内圧の関係

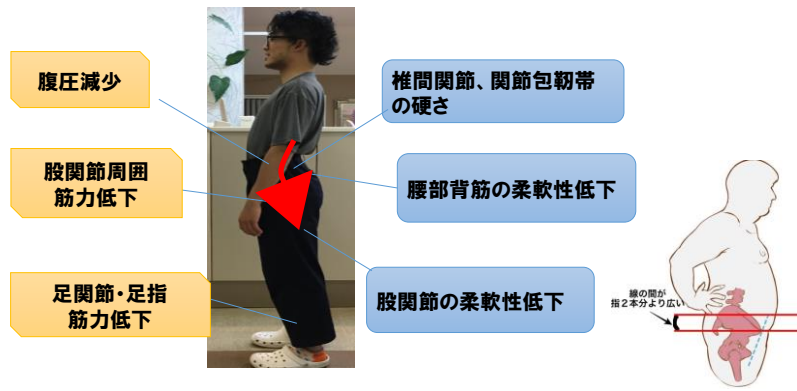


脊柱管が狭まり、
神経や血管が圧迫される

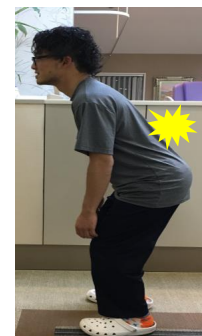
脊柱管内部が広がり、
神経への圧迫が緩む

腰の反りが減少すれば、脊柱間内圧は減少する

腰が反りやすくなる原因



いつも腰を屈めた姿勢をとっていいの？

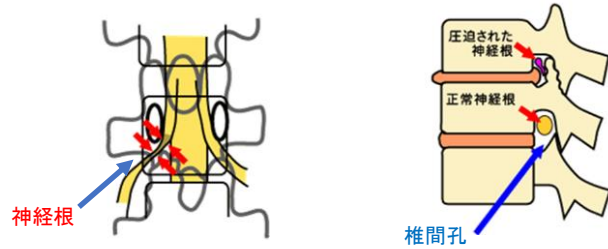


腰を屈めた姿勢ばかりとっていると腰部筋、椎体、椎間板に負担をかけ、別の腰痛を引き起こしてしまいます・・・



腰を反らすための柔軟性、筋力も必要です！

神経根性疼痛



神経根が圧迫されことで
痛みが出る！

腰を反らす・傾ける動きで椎間孔は狭まる！

腰を反らす・傾ける動きは
神経根や椎間関節の痛みが出やすい

日常生活

•どのような姿勢や動作が脊柱管狭窄症
(腰痛)の原因になるのでしょうか？



× 起き上がり動作 ○

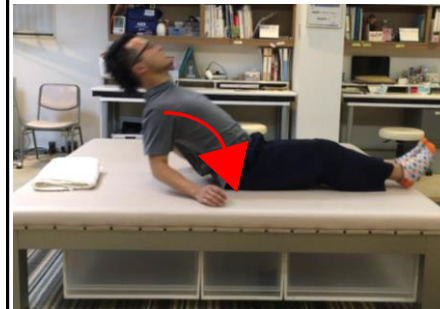
痛みの多い起き上がり動作



痛みが少ない起き上がり動作



痛みの多い起き上がり動作



- ①寝た状態から身体をそのまま起こすと、腰椎が過度に反ってしまい、脊柱に大きな負担がかかって痛みが生じる。
- ②腹筋群の筋力が低下している場合、起き上がる際に痛みが生じてしまい、起き上がる事が困難である。

痛みが少ない起き上がり動作

- 両膝を立て、準備をする。
- 身体を捻らず、横向きになる。
- 両足をベッドから下ろし、両手でベッドを押して起き上がる。

座る姿勢

❌

痛みの出やすい姿勢

○

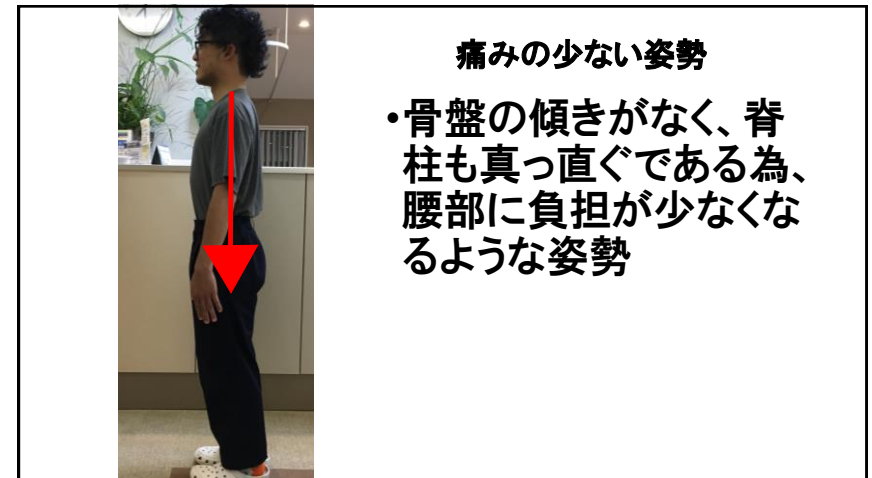
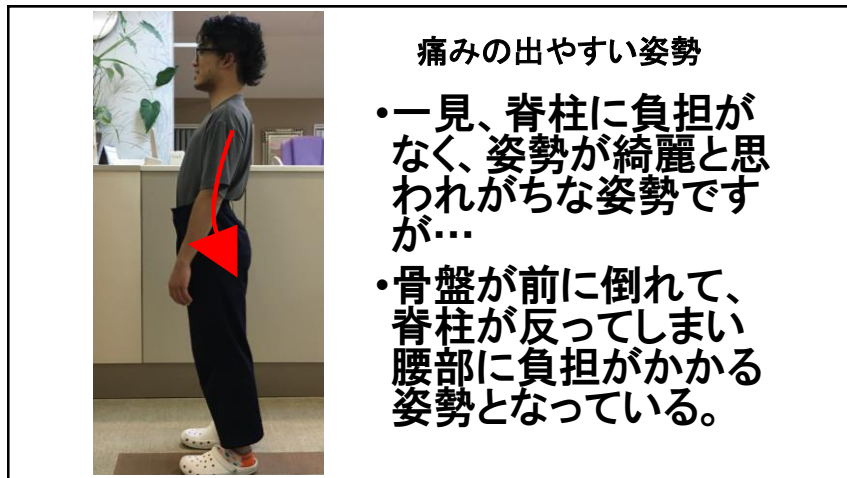
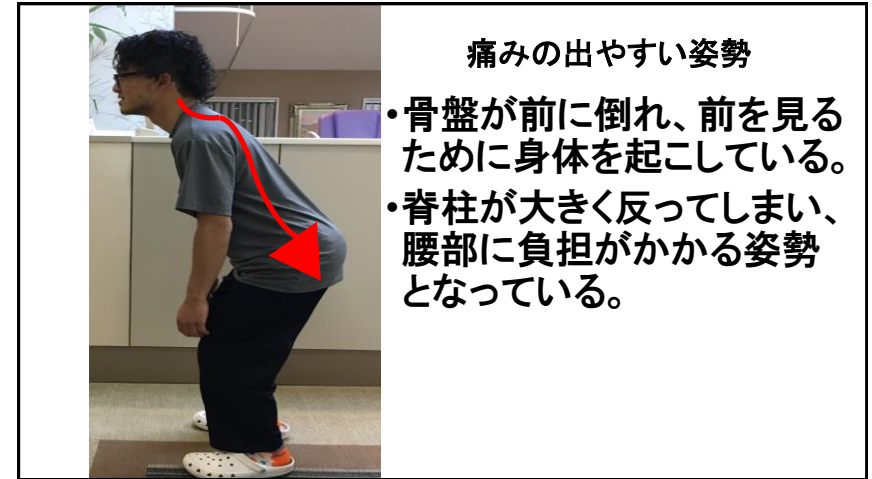
痛みの少ない姿勢

椅子に座る場合には

- 膝関節が直角になる椅子の高さ
- 腰に隙間がある場合、タオルを入れる
- 足底全体を床につける
- お尻を背もたれに密着

椅子からの立ち上がり

- 頭・肩・背部が一直線になるように
- 腰は反らさずに
- 頭から先行して立ち上がる!!
- お尻を浅くする。
- 両手は肘かけ or 膝を押す



歩行の姿勢



痛みの出やすい歩行

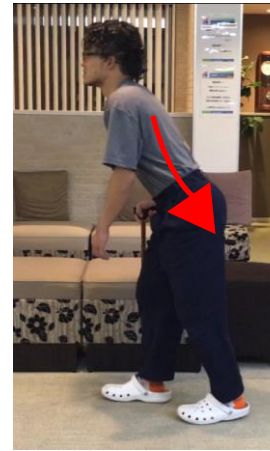


痛みの少ない歩行



歩行姿勢

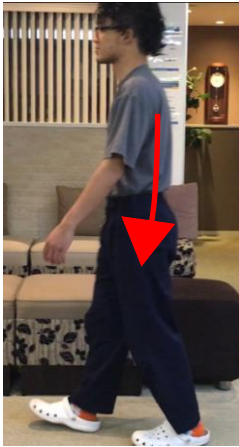
痛みの出やすい歩行



- 骨盤が前に倒れ、前を見るために身体を起こしている。
- 脊柱が大きく反ってしまい、腰部に負担がかかる姿勢となっている。

歩行姿勢

痛みの少ない歩行



- 骨盤を軽度後傾にすることで、脊柱を正す。
- 腰部に負担が少なくなるような姿勢

様々な歩行補助具



体操

- 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腹圧運動

仰向け



両膝を立てた姿勢で
鼻から息を吸います



口から息を吐きながら腰と
ベッドの隙間を減らします

②腰を屈めるストレッチ

仰向け



お尻の下にクッションを引き、
両膝を抱える。
その姿勢を保つ。

座位



息を吐きながら、上半身を前に倒す。
その姿勢を保つ。

座位

③背筋運動



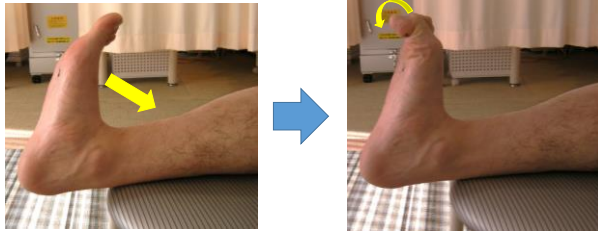
壁際で椅子に深く腰かける



背中全体でゆっくりと壁を押す

④つま先上げ運動

仰向け 座位



足の甲を
すねの方に向けます

そのままの状態から
足の指を曲げます

立位

⑤股関節ストレッチ

立位



片脚を後ろに引き、
後ろ脚の付け根を伸ばす



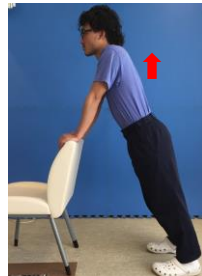
脚を交差して、
後ろ脚の外側を伸ばす

立位

⑥骨盤底筋トレーニング



手足を肩幅に開く。
体重を腕にかけてテーブ
ルにもたれる。



背中まっすぐにし、
肩は上げないようにする。
肛門を締めるよう意識する。



まとめ

- 脊柱管狭窄症とはどんな病気か
 - ・脊柱のしくみと痛みの原因
- 日常生活での注意点
 - ・起き上がり、立位、歩行動作を中心に
- 体操方法
 - ・下肢体幹ストレッチ、筋力訓練