

リハ便り

～腰痛予防、体幹ストレッチ～

人間の体は大きく大別して 5 つの部位に分かれます。頭頸部、両上肢、体幹、両下肢です。今回は体幹という部位に着目していきます。

さて、みなさん腰痛に悩まされたことはありませんか？またはご家族や、友人に腰痛で悩んでいる方はいませんか？そのようなお話を聞いて、自分もいつかそうなるのかなと不安に感じたことはありませんか？

実は、日本は腰痛が有訴率第一位であり、日本人の 8 割以上が生涯に一度は腰痛を経験している腰痛大国なのです。とするとやはり腰痛は他人事ではなく、その知識をしっかり持ち、自分でケアしていくことが必要なのではないのでしょうか。

ということで今回は腰痛に関して紹介していきます。



腰痛の原因は多種多様だと言われています。代表的な原因をいくつかではありますが以下に挙げます。

- ・運動不足、ストレス、慢性疲労
- ・ぎっくり腰
- ・椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの脊椎疾患
- ・心因性
- ・内臓などの病気によるもの

などが挙げられます。

腰痛の大部分は骨の問題から生じるものではなく、三大要因は運動不足、ストレス、慢性疲労であり、それに加えて姿勢不良、肥満、筋力低下などによって生じる、いわゆる「腰痛症」と言われるものです。腰痛症はX線画像でもヘルニアや側彎などの異常がなく、内臓系にも異常がないのに腰が痛むというタイプのものです。

腰痛症のメカニズム(例)

- ・長時間の不良姿勢
- ・不適切な体の動かし方



循環不良

背中の筋肉が硬くなる



腰痛症

※きちんとケアしないと再発を繰り返します。

※このメカニズムだけがすべてではありません。

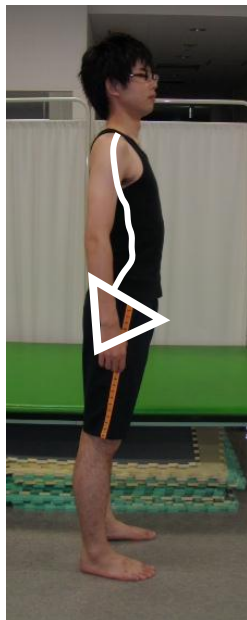
9月号

以下の代表的な不良姿勢の方々は注意してください。また、自宅の鏡の前で修正してみることも大切です。

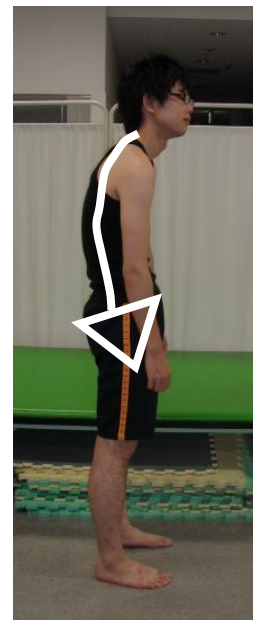
いい姿勢



不良姿勢①



不良姿勢②



「腰痛症」というものは生活習慣が原因といっても過言ではありません。そのため、改めない限り何度も再発します。姿勢を修正し、継続的に体操を行い、腰に負担のかからない動作をすることが予防の上で最も大切です。また「腰痛症」の方は、腰の負担を軽くするため、股関節周囲の筋肉の負担が多くなる人が多く見られます。そのため、腰だけをほぐすのではなく、股関節も柔らかくすることが必要となります。

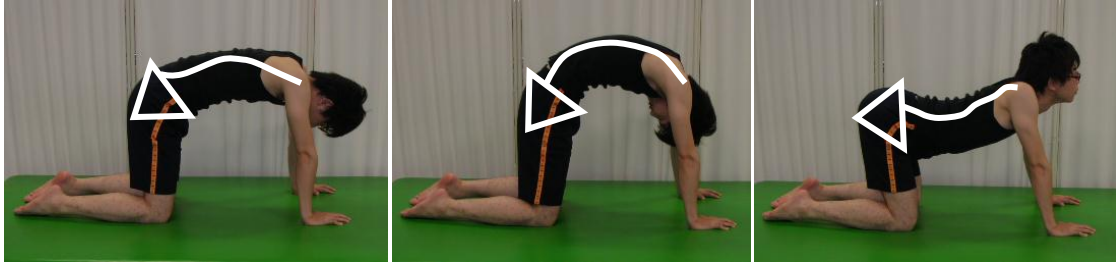
体操やストレッチは筋肉をほぐして血液の循環を良くするとともに、筋肉を強化し、再発防止にも効果があります。以下に体幹のストレッチをご紹介しますので、生活の中であいた時間があれば、毎日行ってみてください。また、床から重量物を持ち上げるような腰に負担のかかる動作の具体例をご紹介します。

※これらのストレッチは、場合によっては増悪することがあります。以下の症状のある方はまず近医で受診し、直接指導を受けてください！！

- i、腰部を含む下半身の局所的なしびれ（両側または片側）
 - ii、腰部を含む下半身の局所的な筋力低下（両側または片側）
 - iii、歩行していると痛みが増幅し、休めば軽快し、再び歩行できるいわゆる間欠性跛行
 - iv、痛みが出始めた時、急性疼痛
- などがあります。

体幹のストレッチ

① 四つ這いでの骨盤・脊柱の運動



四つ這い

背中を丸める

背中を反る

② 背中を丸めてストレッチ



足を抱えて、
できるだけ身体を丸める

注意 人工股関節全置換術後・人工骨頭置換術後の方は、
脱臼の恐れがあるので行わないでください！！

③ 股関節周囲のストレッチ



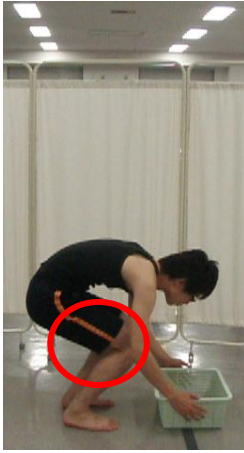
脚をベッドに乗せる



太ももの後ろのストレッチ

9月号

いい持ち上げ方



膝を曲げる



膝を伸ばす



悪い持ち上げ方



膝を曲げない



⇒ 腰の負担↑↑

