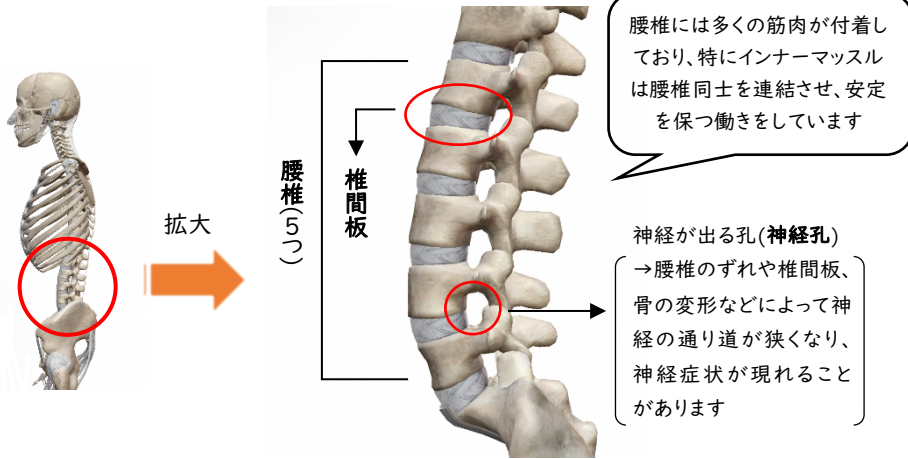


「腰痛の理学療法」

腰椎の構造



腰痛は大きなくくりで表現されるもので、腰全般で痛みを伴っているものを指します。腰痛には「急性」と「慢性」というものが存在します。

腰痛の種類

その3.腰部脊柱管狭窄症(慢性)
腰椎が年齢とともに変化し、腰の神経(神経根および馬尾(ばび))が圧迫されることで起こります。歩いている途中で一次的に歩けなくなるといった間欠性跛行(かんけつはこう)などが代表的な症状です。

その1.ぎっくり腰(急性)
椎間板などの腰の組織のケガであり、医療機関では腰椎捻挫(ようついねんざ)または、腰部挫傷(ようぶざしょう)と診断されます。

その2.椎間板ヘルニア(慢性)
椎間板が突出あるいは脱出し、座骨神経の始まる部分である腰の神経(主に神経根)が刺激されることにより症状が生じる疾患です。

その4.非特異的腰痛(慢性)
原因が特定しづらい腰痛です。

前述や右の表から、腰痛、腰が原因の病気は、普段の適度な運動で予防することができません。さらに、前かがみ姿勢での荷物の持ち上げ動作や、体をひねる動作も腰の痛みの発生の原因になります。腰に負担の掛からない動作を知ることが重要です。また、心理的ストレスが関係しているとも言われています。

- リハビリではこんなことを行います
- ・腰部への負荷軽減のための体のコンディショニング
 - ・ストレッチや筋トレの処方
 - ・腰負担をかけない動作、姿勢の指導

活動強度と痛み発生リスク

Heneweer H et al.; Pain 143; 21-25(2009)

U字型相関

