

理学療法だより

2010年2月

みなさん腰痛に悩んでいませんか？

腰痛は現代人に大変多い症状です。一度起こると再発したり慢性化することもあるため、腰痛の予防や治療には大変大きな関心が寄せられています。今回は、先日当院で実施された腰痛予防に関する研修会の様子をご紹介します。今回の研修会では腰痛を引き起こす病気の中でも比較的多く聞かれる三つについてお話ししました。



“腰痛”と一言と言っても痛み方や症状は様々。人によって痛みの強さも、痛みの出る状況も違います。

腰椎椎間板ヘルニア

こんな人に多い・・・

- 前かがみの姿勢で長時間作業している
- 座り続けることが多い
- 腹筋や背筋が弱い、肥満している

特徴的な症状：腰から下肢に痛みが響く、前屈・座位が辛い

脊椎分離症・すべり症

こんな人に多い・・・

- 成長期に激しいスポーツをした、重労働をしている

特徴的な症状：後ろに反ると腰痛・下肢痛が現れる、長時間の起立・座位や重労働のあとに痛くなる

急性腰痛症（いわゆる“ぎっくり腰”）

こんな人に多い・・・

- 物を不自然な姿勢で持ち上げたときに
- ひょいと体を捻った拍子に

特徴的な症状：急に激しい腰痛に襲われる

これらの腰痛の悪化・再発を予防するためには・・・



体幹筋の強化と柔軟性向上、正しい姿勢を意識することが重要とされています

腹筋強化



背筋強化

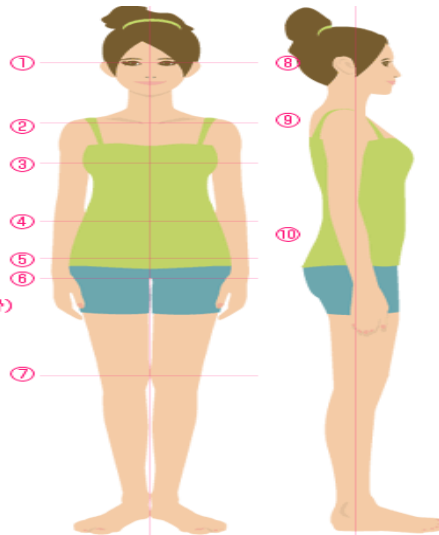


ストレッチ



正しい姿勢

- ①耳と目
左右の高さが水平
- ②肩
左右の高さが水平
- ③乳首
左右の高さが水平
- ④おへそ
左右の高さが水平
体の真ん中
- ⑤骨盤(最も出っ張っている骨)
左右の高さが水平
- ⑥股関節
左右の位置が水平
- ⑦膝
左右の位置が水平



- ⑧頭
重心のライン上
- ⑨肩
背中を壁につけたとき、
両肩の後ろが壁に触れる
- ⑩腰
背中を壁につけたとき、
隙間が手のひら1つ分

ぜひお試しください！！！！

