



リハビリテーションだより 10月号

～寒くなるので腰痛に気をつけましょう！～

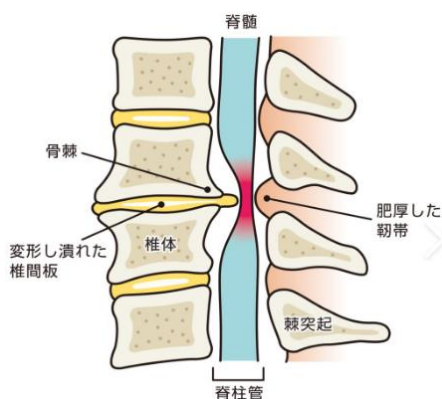
腰痛は多くの方が経験することのある症状で、寒い季節になると多くなります。厚生労働省の「2019年 国民生活基礎調査」でも、訴えの多い症状別の統計では男性で1位、女性では2位となっています。今回は、腰痛の原因と治療方法について、ご紹介いたします。

腰痛の原因

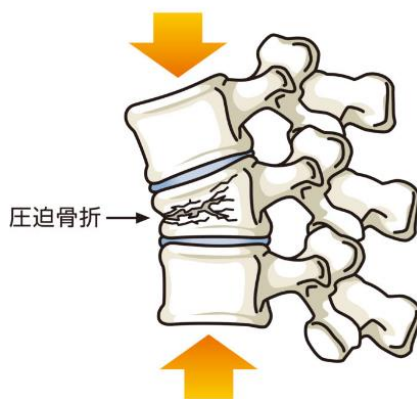
- ① 日常生活の姿勢 ② 筋肉や骨・神経の障害 ③ 精神的なストレス
- ④ 内科的な疾患 などがあります。

●身体を曲げたときに痛い原因

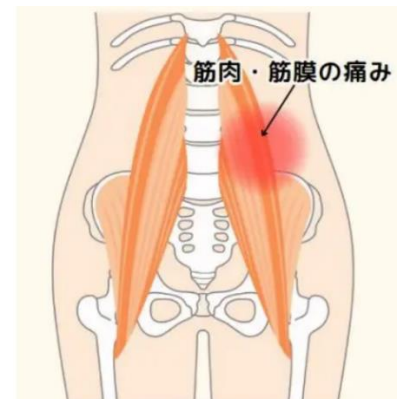
脊柱前方要素の障害、椎間板ヘルニア、圧迫骨折、筋・筋膜性疼痛などが疑われます。



椎間板ヘルニア



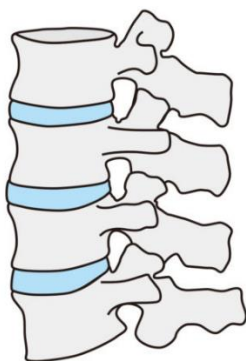
圧迫骨折



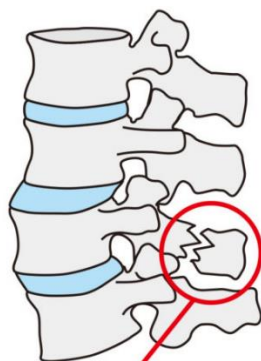
筋・筋膜性疼痛

●身体を反ったときに痛い原因

脊椎後方要素の障害、椎間関節障害、脊椎分離症、脊柱管狭窄症などが疑われます。

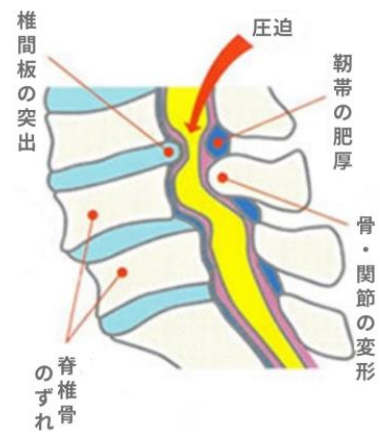


正常



分離

脊椎分離症



脊柱管狭窄症

腰痛の治療方法

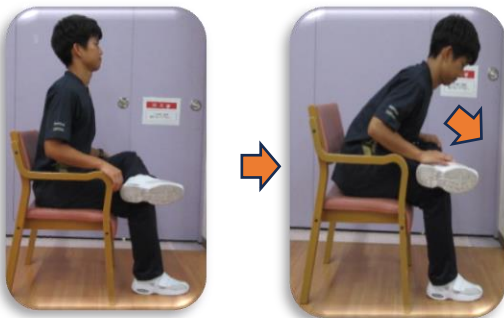
運動療法を行うことで、姿勢アライメントの改善や筋力向上、筋持久性の改善が得られ疼痛改善のみならず再発防止にも寄与すると言われています。※1
ここでは、運動療法のストレッチについてご紹介いたします。

・前屈で痛みが出た場合のストレッチ ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ



1. 椅子に浅く座り、片足を前方に出します
2. 膝をしっかりと伸ばします
3. 息を吐きながら、ゆっくりと前屈していきます

大殿筋・中殿筋(おしり)ストレッチ



1. イスに浅く座ります
2. 足太ももの上へのせます
3. 上半身を前に倒します(前かがみになります)

下腿三頭筋(ふくらはぎ)ストレッチ



1. 支えを持ちながら、ストレッチする方の足を後ろに引きます。
2. 踵を床の方に沈めて足首を曲げていきます

・後屈で痛みが出た場合のストレッチ 腸腰筋(鼠径部)のストレッチ



1. 支えを持ちながら、背筋を伸ばします
2. おへそを突き出すように前方に体重を乗せます
3. 太ももの付け根を意識して伸ばします

大腿四頭筋(太もも前)ストレッチ



1. 膝を少し曲げバランスを取り、横向きになります
2. 足を後ろに引くことで、前太ももが伸ばされます

※ストレッチの注意点

1. 背中を丸めないようにしましょう。
2. 息を止めず、ゆっくりと行うようにしてください。
3. 支えを持ちながら、転ばないようにご注意ください。
4. 痛みが強い場合は無理しない様にしてください。
5. 脊柱管狭窄症・ヘルニアなどの方は医師の指示のもと行ってください。

腰痛は、日常生活の姿勢やストレス・内科疾患などの原因も有ります。ストレッチは無理をせずに継続して行きましょう。