

リハビリテーションだより 1 月号

ご存じですか！ 3 大ギックリ

今月は「3 大ギックリ」についてご紹介します。

寒さに慣れていないまま、急に体が冷えると痛みを引き起こしやすいのが腰・背中・膝と言われ、一旦“ギックリ”になると、最低 2 週間は治療が必要になり、日常生活に大きな支障が出ると言われています。

【 原因となる動作・受傷機転には以下のような例があります 】

1: くしゃみで前屈みになったり背伸びして荷物を持つと予想外に重く腰に激痛

2: 寒い洗面所で顔を洗おうと前屈みになった瞬間に背中に激痛

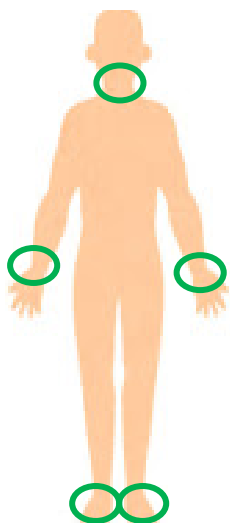
3: シャワーだけで就寝し翌朝布団から足が出た状態で起きた際に膝が激痛



ギックリ腰はみぞおちの裏側から下の付近に、ギックリ背中では肩甲骨周りや背骨付近に痛みが出ます。場所は違いますが、どちらも筋肉を包む筋膜が、ストレスや筋緊張で炎症を起こし腫れることが原因です。

また、ギックリ膝は、寒さで血管が収縮し血流が悪くなることで筋肉が硬くなり、関節の動きが低下して軟骨や半月板を圧迫し痛みが出ると考えられます。

予防や対策にはどのようなものがあるの？



今の時期、体を寒さに慣らす『寒冷順化』が大切です。寒冷順化ができると、寒くても筋肉が動きやすくなり、血流が保たれ、自律神経も安定します。ポイントは、“**3つの首**” 首、手首、足首(左絵○参照)を守ることです。

これらは皮膚の近くにあり、温めると血流が良くなり、筋肉の硬直を和らげる効果があります。

“3つの首” 血流 UP のお勧め運動

- ① 首回り: 気を付けに姿勢から、肩をすくめて上げ下げする動きを **10回**。
- ② 手首: 両手を前に出して、軽くドラムを叩くように、上下に **10秒** 動かします。
手のひらを返してさらに **10秒**、動かします。
- ③ 足首: 両足交互につま先立ちをして、かかとをトントンと踏みます。**10回 2～3セット**行います



昨今では気候が昔と変わってきているため、変化に順応できる身体を日頃から作ることが大切です。痛みがあればすぐに整形外科へ受診しましょう。

📄 参考文献: 都築暢之 (監修) 「自分で防ぐ・治す 腰・ひざの痛み」2008年 法研 より引用

リハビリテーション科 理学療法士 敦賀 裕