

～腰痛とリハビリテーション～



西田病院 リハビリテーション科
理学療法士 宮田直樹

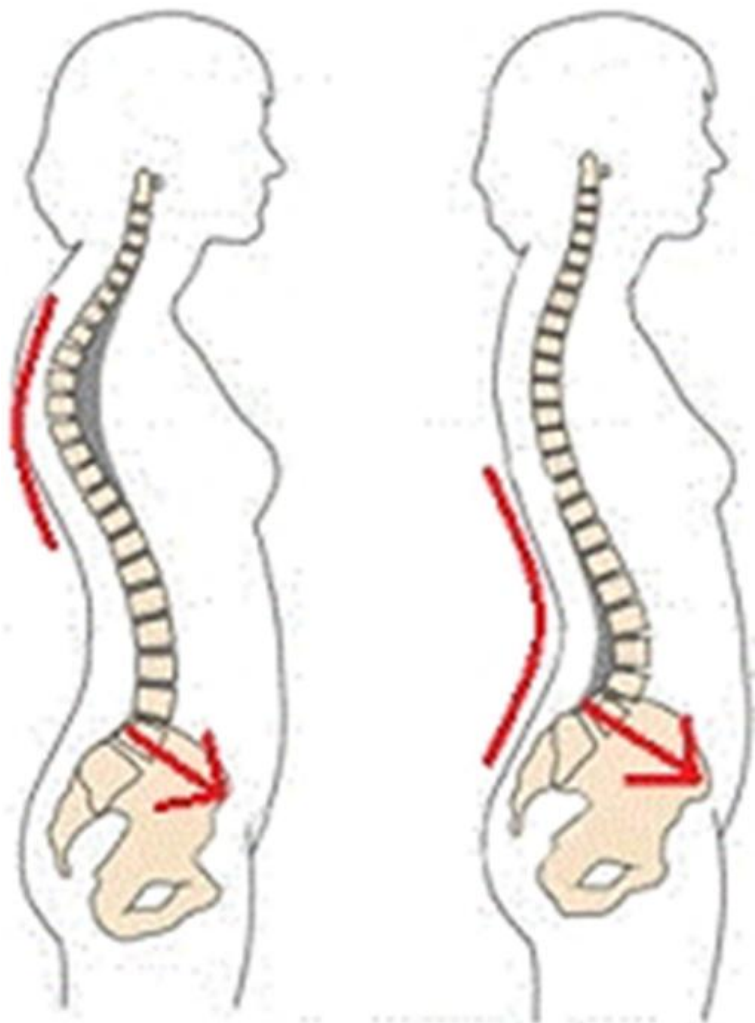
腰痛とは、

- 腰痛は、人間が2本足で立つようになってから発生し易くなったと考えられており、人類の宿命とさえ言われています。
全人口の2~3人に1人は、一度は腰痛に悩むとも言われています。
一過性の場合が多いのですが、中には、急性腰痛（いわゆるぎっくり腰）を繰り返す人や、慢性の持続する腰痛に悩まされる人がいます。
このような腰痛を起し易い人には特徴的な姿勢の異常や体幹・下肢の筋肉のバランス不良が多く見られることが指摘されています。

腰痛になりやすい人の特徴

1. 腰椎の前彎（腰のそり）が強くなっている。
2. 腹筋や背筋の筋力が低下している。
3. 背筋や下肢の筋肉の柔軟性が低下している。
4. 腰を伸ばす筋肉の筋力が低下し、腰曲り傾向にある。





猫背

反り腰

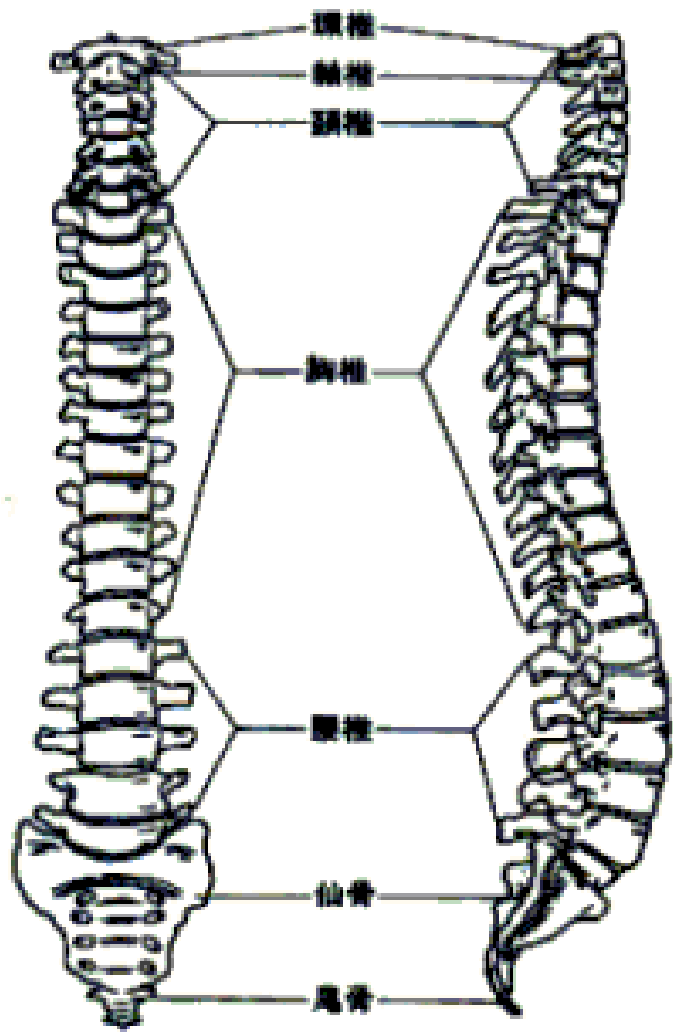


图 1 脊柱 左：全面 右：侧面

よい姿勢



よい姿勢とは、努力なしで疲労がなく、比較的長時間立位を維持できて痛みもなく、美的にも受け入れられるもの。

R.Cailliet(荻島秀男訳): 腰痛症, 1996

不良姿勢



不良姿勢の特徴

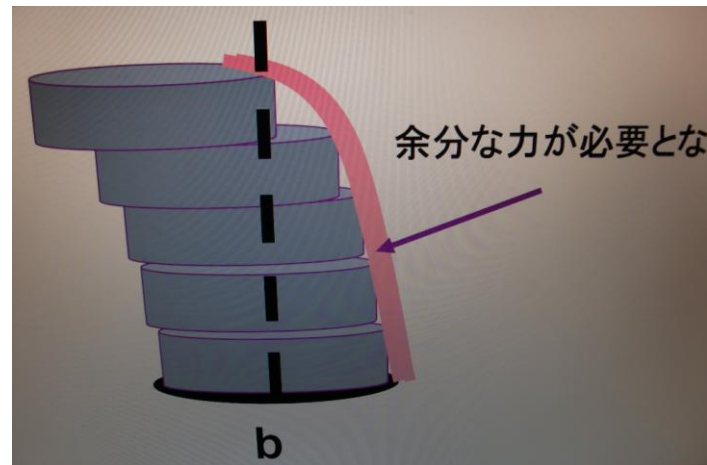
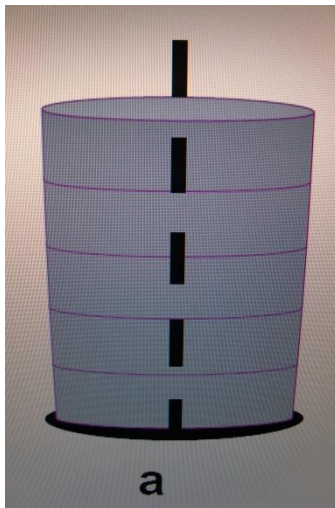
- ①体上部・下部の姿勢の不良（筋肉の不均衡）は、余分な筋活動を招く。
- ②腰椎前彎の増強
- ③椎間関節のストレスの増大
- ④椎間板内圧の上昇

よい姿勢と悪い姿勢はどこが違うの？

人体は積み木

積み木が良好な整列（姿勢が良好）ならば、バランス（均衡）がよくとれて、くずれない(a)。

積み木の整列が変わると、バランスがくずれてしまう。バランスを保持するために、余分な力が必要となる(b)。



腰痛のリハビリテーションとはどう いったことをしていくのか？

評価

- 問診、徒手検査、動作・姿勢確認など行う。リハビリをどのように行っていくかを決定。

治療

- 物理療法（ホットパック、低周波、牽引など）
- 徒手療法（ストレッチ、関節運動、筋力など）

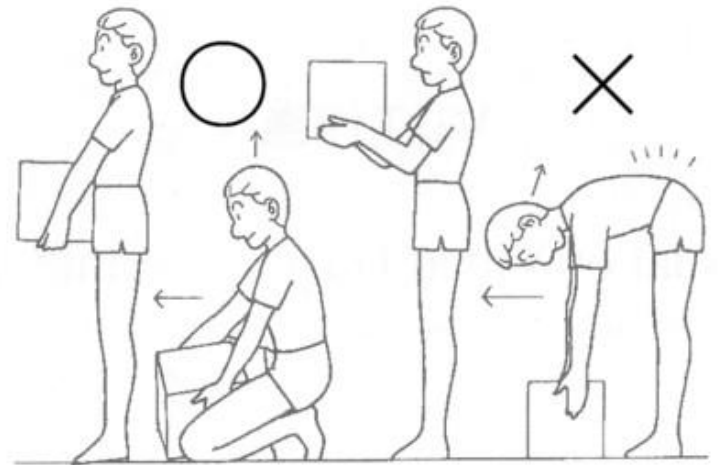
確認

- リハビリを実施してみて、どう変化した。
- 今後週どれくらいのペースで実施していくか

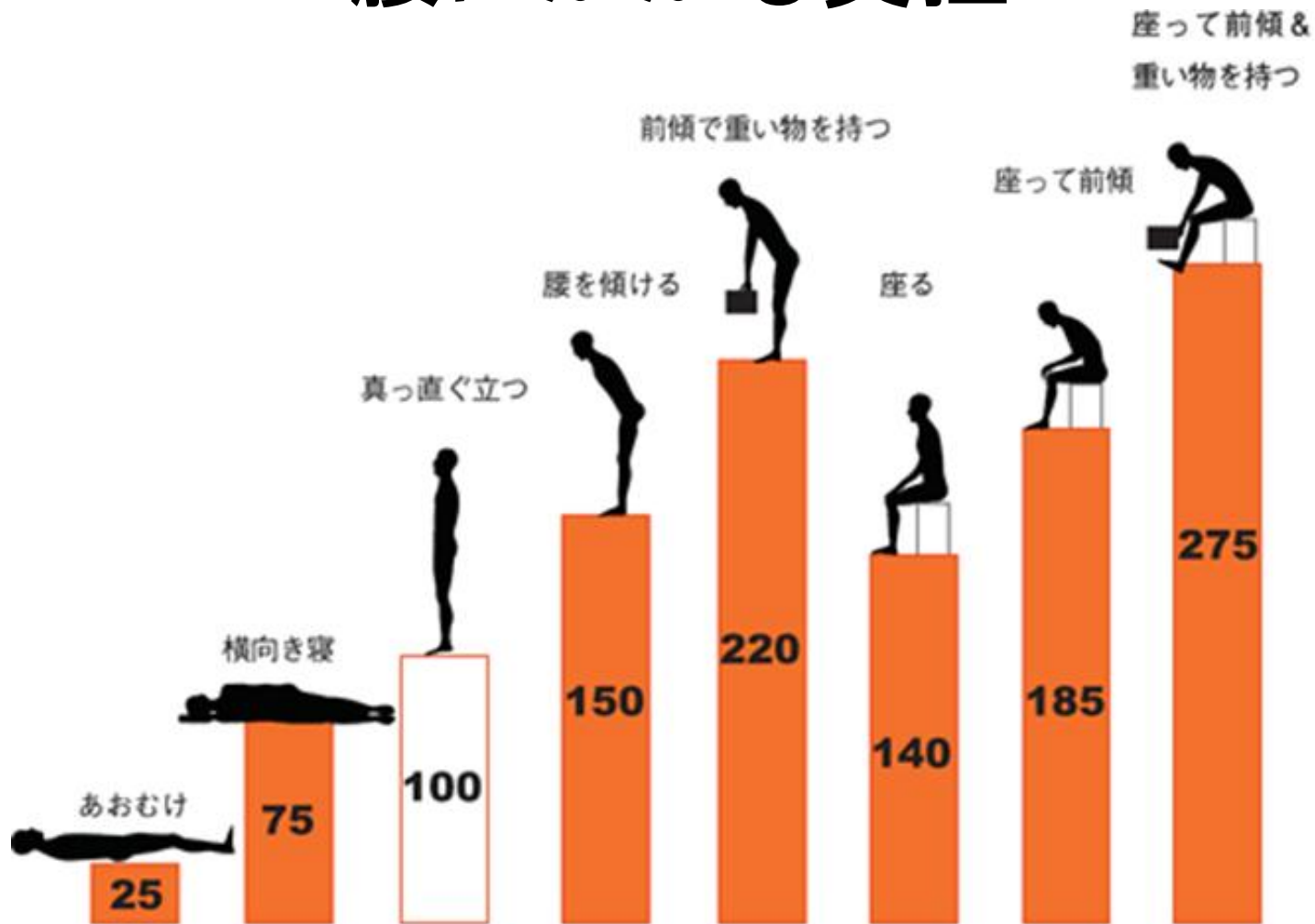
腰痛を予防する為に日常生活で 注意すること

①重量物を持ち上げるときは、膝・股を十分に曲げるだけでなく、足を前後にずらす。また、荷物は出来る限り体に密着させて持つ。

- ②食べ過ぎ、肥満に注意。
- ③腹を突き出して歩かない
- ④腰を捻った状態で動作しない。
- ⑤腹筋・背筋・大臀筋の強化。
- ⑥腰および下肢を冷やさない。
- ⑦適度な運動(歩行など)を行なう。



姿勢や物を持つ時に 腰にかかる負担



姿勢による腰への負担 (Nachemson MD, PhD, 1976)

急性腰痛（ぎっくり腰）の対処



ぎっくり腰は、筋肉が急激に引き延ばされたりすることで発症することが多いです。（例えば、重いものを持ったり、くしゃみなど）

この時、炎症が筋肉におこっている為、患部を冷やすようにしましょう。凍傷にならないように注意が必要。

ご清聴ありがとうございました。

