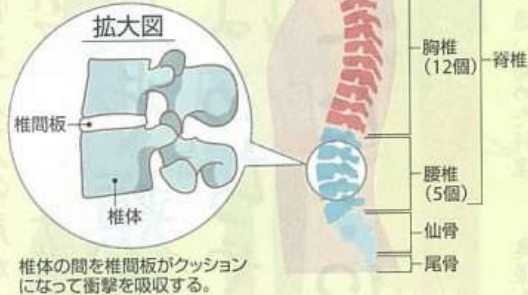


腰に突然の激痛が走るぎっくり腰。

知っておきましょう

脊椎のしくみ

脊椎は骨が繋がって構成され緩やかなS字カーブを描いている。



椎体の間を椎間板がクッションになって衝撃を吸収する。

やってみましょう

腰痛の運動療法

腰痛の運動療法は、体に負担の少ない姿勢の獲得と体幹の安定性を向上させること。

●ドローイン

ヒザを立てて仰向けに寝て、腰骨の内側に指をあて、おへそを背中側に近づけるようにおなかを引き込む。1回10秒程度、3~6セット行う。



●下向きブリッジ

四つんばいになり、おへそを引き上げ背中がまっすぐになるようにして、片手を床と平行にあげる。1回片側ずつ10秒程度、3~6セット(慣れたらあげた手と反対側の足も同時にあげて行う)。



覚えておきましょう

日常生活での予防のポイント

不意の動作を避け、同じ姿勢を長時間続けないことが大切。日頃の動作に気をつけるだけでも予防になる。

長時間座るときは背当てとヒジ掛けの付いたイスに。お尻が背もたれにつくよう深く腰掛ける。

寝る時

ヒザの下に座布団などを置き、ヒザをやや高くする。横向き姿勢では座布団をヒザの間に挟む。



座る時



立ち仕事



物を持ち上げる

床にヒザをつけるかしゃがんでから、物を体に近づけて立ちあがる。ヒザをのびたまま持ち上げるのはNG。

低めの踏み台に片足をのせ、左右交互に足をのせる。

いかなどを調べるため、必要に応じてレントゲンやMRI、CTなどを行います。軽い症状だからと、安易に各種療法を試みると、病状に過ぎず状態が悪化させることがあり得ますので、何かおかしいなと感じたら必ず医療機関で診察を受けて重症化を防ぐようにしてください。

症状が出たらまずは横になって安静に。痛みが徐々に治まるようならコルセットなどの装具や、湿布剤、鎮痛剤を用いて様子を見ます。痛みの初期は、一時的に冷やして炎症や出血を抑えるのも良いでしょう。組織損傷が発生し内出血が生じている場合には、急に温めることで内出血が急激に増大し症状がさらに悪化すること

A

腰への負担を軽くするためにも肥満を防止し、腰痛予

Q

予防法や日常生活での注意を教えてください。

もあるので、痛む時の初期の入浴には慎重に対応してください。一時的に強い痛みがあっても、徐々に弱まるようなら自然に治るのを待つのも悪くはないですが、夜眠れないような強い痛みが続く場合は、医療機関を受診してください。その後治療過程で少しずつ症状が治まれば、血流を良くして症状改善を促すため体を温めるのも良いし、積極的に運動療法や電気刺激などの物理療法で症状改善を目指すのも良いでしょう。

防にもなる運動療法やコア(体幹)トレーニングなどが効果的です。

ウォーキングは肥満を防止し、脊椎周辺の筋肉の新陳代謝を促して体幹筋力を強化するのに最適な運動です。コアトレーニングでは、動作の土台となる体の中心部の体幹筋力の強化と維持を行っていることを、意識して取り組みます。例えば、体幹部を支える腹横筋を鍛える運動として、電車の中で立っている時やオフィスや学校でイスに座っている時に、おなかを背骨側につけるような気持ちでへこませるだけでもトレーニングになります。

また閉経後の女性は、女性ホルモンの分泌が低下して骨密度が減り、

骨粗鬆症が潜んでいる場合が多いので、早期発見に努めましょう。カルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質の多い食事や、適切な運動を心掛けてください。

さらに腰にかかる負担を軽くするために、重い物を持ち上げる時には、腕だけで持ち上げず、しゃがみ込んで荷物を体に引き寄せ太ももの力で持ち上げるようにしたり、座る時はイスの背もたれにお尻がつくように深く腰掛けたり、朝起きるときは布団の上で横向きになり、腕で上体をしっかりと支えてから起き上がるなど、日常生活のちょっとした注意や工夫が、腰痛の改善を助けたり、腰痛の再発予防につながります。