

ジョイント

J O I N T

平成15年9月30日 vol.33

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

腰痛

腰痛は、人類が2本の足で起立し歩行する生活をするかぎり宿命的なものであり、ほとんどの人が腰痛を経験するといわれています。腰痛にもいろいろな現れかたがあり、その原因も様々です。腰痛を治すには、その原因を探り、適切な治療を受けることが大切です。今回は腰痛についての正しい知識を身につけましょう。

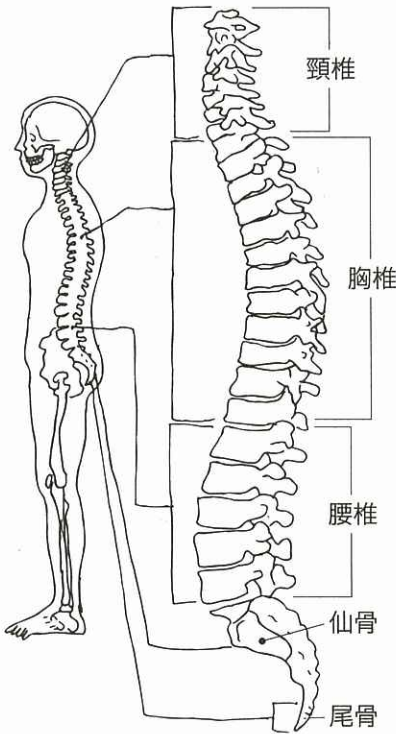
◎脊椎のしくみ

背骨は椎骨という小さな骨がいくつも積み上げられたものです。医学的には脊椎といいますが、脊椎は体を支えるのに重要な柱の役割をしています。

脊椎の首の部分には頸椎という七個の椎骨があります。胸の部分には胸椎という一二個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には腰椎という五個の椎骨が積み重ねられています(図1)。またそれぞれの椎骨の間には椎間板という軟骨が挟まっており、これは衝撃を和らげるクッションの役目をもっています。

また脊椎を真横から見るとS字状に曲がって(わん曲)おり、腰椎の部分は反りかえるように前わんしています。このわん曲は脊椎にかかる負担を和らげ、バランスをとる働きをしています。

図1. (脊椎のしくみ)

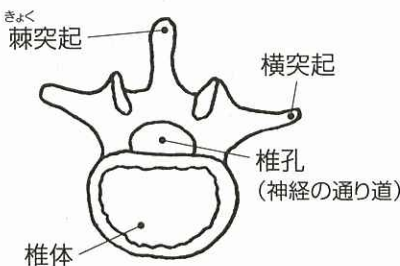


◎腰椎のしくみ

腰椎には椎体という部分と、突起部(棘突起・横突起・関節突起)と、椎孔という骨の穴があります(図2)。

この穴(椎孔)は脊椎の上(頸椎)から下(仙骨)まで続いており、神経の通り道(脊柱管)になっていきます。また神経は、途中でそれぞれの腰椎の間にある椎間孔という穴から出て枝分かれし、手や足の先まで伸びています。腰痛を起こしたとき、それに伴い足にまで痛みやしびれが起ることがありますが、これは椎間孔から出た神経の枝が足のほうにまで張りめぐらされているためです。

図2. (椎骨を上から見たところ)



◎腰痛を起こす病気

ぎっくり腰から、骨や内臓の病気まで腰痛はいろいろな原因によって起こります。したがって腰痛がある場合には、必ず整形外科でくわしい検査を受け、原因を調べる必要があります。病気の種類とその原因がわかることで、正しい治療法もわかります。

ここでは腰痛を起こす様々な病気について考えていきます。

1. ぎっくり腰

【症状】

急性腰痛の一つで、ドイツ語では「魔女の一撃」と呼ばれています。腰をひねったときや急に重い物を持ち上げようとしたとき、またくしゃみをしたときなどに突然激しい腰痛に襲われ、体を動かさなくなりま。

【原因】

腰椎の関節の捻挫によって起こります。若い人にも起こりますが、とくに中高年の人

に多くみられます。

【治療】

まず安静を保ち、かための布団やマットの上に楽な姿勢で寝ることが大切です(図3)。コルセットを巻いて腰部を固定するのも有効です。安静にすれば通常、7〜10日で痛みは消えます。

また発症直後は氷や冷湿布などを用いて15〜20分ほど患部を冷やします。ただし、発症後数日たったなら患部を温めるようにします。

図3. ◎楽な姿勢で寝ましょう。

①横向きに寝る場合 背中を丸めるように寝ます。



②あお向けに寝る場合 膝の下にクッションを入れます。



2. 変形性腰椎症

【症状】

とくに中高年以上の人に多くみられ、腰に痛みやこわばりを感じます。長い間歩きつづけたあとや急に違う動作をはじめたときなどに腰が痛むこともあります。

【原因】

加齢によるものをはじめ、腰に負担のかかる労働で腰を使いすぎたことなどが原因で椎間板の組織が変性し、それが原因で腰椎の形状の変化(骨のとげ)がみられます。

しかし、骨の形状が変化しただからといって、必ずしも腰の痛みを起こすとはかぎりません。骨の形状の変化した部分(椎間板)の神経や靭帯、関節、椎間板などに影響を及ぼして痛みを起こすといえます。

【治療】

腰の痛みが強いときには安静にして様子をみます。本院での治療法としては、腰を温めたり、骨盤のけん引を行います。また腰のまわりの筋肉を強化する体操を継続して行

います。

日常生活の中で腰に負担をかけないよう心がけることも大切です。

3. 腰痛症(慢性腰痛)

【症状】

腰椎や骨盤の周辺に痛みが起こります。

【原因】

病気が原因でない場合は、同じ姿勢を長く続けていたため、あるいは不規則な生活や運動不足、悪い姿勢などによって腰の筋肉が緊張しすぎて疲労し、痛みだすものと考えられます。

精神的なストレスによるものもあります。

【治療】

腰の痛みが軽くなってきたら、体操によって腰の筋肉を強化し、緊張を和らげることが重要になります。また普段から正しい姿勢を保つ努力も必要です。

腰の体操

腰の体操は、①緊張して硬くなっている筋肉を伸ばして柔らかくする。②腰(背筋)やお腹(腹筋)を鍛え骨への負担を軽くすることを、目的に行ないます。

痛みの強いときは避け、毎日体操を続けることで効果が現れ、腰痛の再発を予防します。

体操

*それぞれ十回ずつ、

ゆっくり行なって下さい。

①膝を立てて座り、背中をそらせ、次におへそをのぞくように背中をまるめます。



①顔をあげて 背中をそらせる
②顔をさげて 背中を丸める

②足を伸ばしてすわり、膝を曲げないようにしながらゆっくり体を前にたおします。



膝を曲げない様に できるだけ前にたおす。

③上向きに寝て、右膝を立てます。その膝を左にゆつくりたおして、顔は右に向けます。左も同様に行ないます。



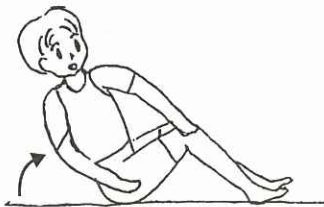
顔は膝と反対にむける

④両足を抱えて、胸の方へ引き寄せます。



手で膝を引きよせる

⑤上向きに寝て、両膝を立てます。左手で右膝を触るようになら上体を起こします。左右交互に行ないます。



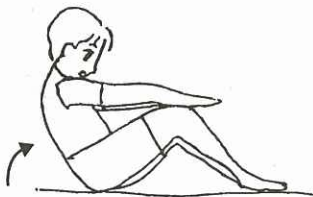
腹筋の要領で、上半身を少しねじりながらあげる

⑥右足を抱えて胸の方へ引き寄せます。その時、左足は伸ばして床から浮かさないようにします。左も同様に行ないます。



のばした足は、なるべく床につける

⑦上向きに寝て、両膝を立てます。両手で両膝をさわるようになら上体を起こします。その時、顔はおへそを見るようにします。



腹筋をする様に 上半身もちあげる

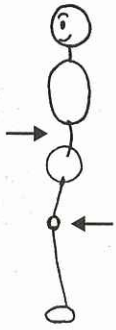
日常生活動作と姿勢

強い痛みも和らぎ慢性期の痛みになると、体操や日常生活の動作でより楽に生活する事ができます。

腰の生理的彎曲(腰椎前彎)を最小限にし、筋肉の緊張を取る為の動作や、痛まない日常動作を心がける事で、急性腰痛症(ぎっくり腰)など、最小限に防ぐことができます。

立つ

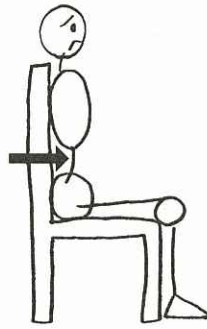
器械体操選手のような腰を「ゲン」と返った立ち方は、腰の返りを強くし筋肉、骨、神経などにかかりの負担が、掛かります。軽く膝を曲げ、腹筋に力を入れ、腰の返りを最小限にする立ち方が良いでしょう。



膝を軽く曲げ腹筋に力を入れる

座る

背もたれのある椅子に深く座り、背中、お尻をピッタリとつけると腰の返りが強くなります。あまり深く腰掛けず膝を組んだ姿勢が、筋肉の緊張を取り、リラックスした姿勢といえます。



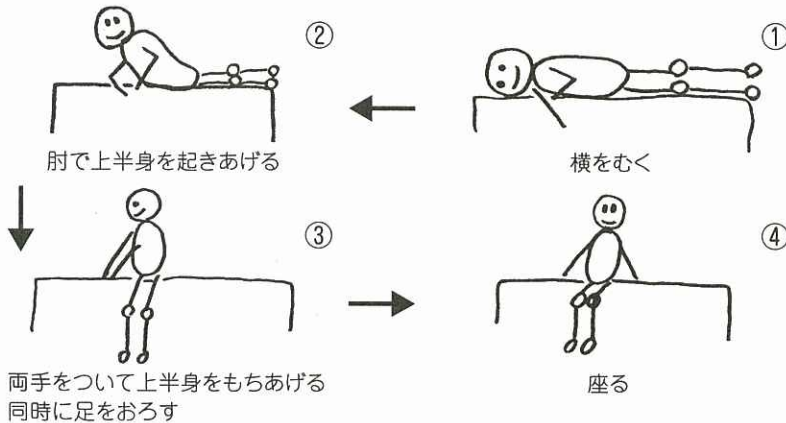
返りが強くなっている状態

寝る

真っ直ぐ上を向いて寝ると腰の生理的彎曲がある為、寝ているのに筋肉が緊張している状態といえます。横を向いて寝たり、膝を立て膝の下に枕を入れると反りが和らぎます。又、背中の曲がった人は頭の枕を大きめの物にし頭の位置を高くすると、より楽になります。

起き上がる

仰向きのまま起き上がると、腹筋、背筋に負担がかかります。一度横向になり、腕の力で起き上がると腰に負担がかりにくく、比較的楽に、起き上がれます。



立ち仕事

片足を十センチ程度の台に乗せることで背筋の緊張が取れ、腰の返りが楽になります。長時間になる時は、時々台に乗せる足を交代してください。又、足を乗せる台が高すぎると乗せていない足に負担がかかったり、不安定な為に余計な所の筋肉の緊張につながります。



返りがやわらぎ楽な状態

「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は10月28日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「手の障害とリハビリ」です。なお、次々回の健康教室は12月中旬です。テーマは「膝の痛み」です。たくさんのご参加をお待ちしております。