

Q：腰痛を予防するにはどうしたらいいですか？

今回の主題 一言に「腰痛」と言ってもいろいろな要因が起こります。まずは自分がどのような要因で「腰痛」になったのかを把握する必要があります。因果関係で適切な診断とアドバイスをお願いします。

腰痛の発分類

腰痛が起きる原因として次の8つが挙げられます。とくに多いのが1・2・3で、特に2・3はスポーツ選手に多いものです。

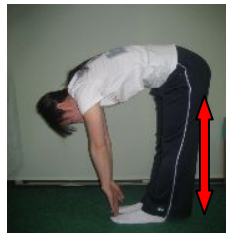
- 1 構造的な原因 先天性脊椎畸形 側彎症 不良姿勢Wilesの分類
- 2 椎間板性原因 腰椎椎間板ヘルニア 変形性脊椎症 腰椎すべり症 腰椎分離症
- 3 筋性原因 筋疲労 不良姿勢腰痛 外傷性腰痛 急ぎ坐 拙劣など
- 4 外傷性原因 5 炎症性原因 6 腫瘍性原因 7 内臓性原因 8 心因性原因

自分で出来るテスト

これらのテストで普段から自分ほどのくらい出来るか把握しておきましょう。このセルフテストで低下したり痛みが増えるようなことがあったら要注意です。

腰痛評価①

- 指末関節屈伸(FD) 大腿後面 大腿後面 殿筋 腰筋 (写真①)



写真①

腰痛評価②

- 大腿伸縮伸展テスト (FNSTEST) 大腿直筋 (写真②)



写真②

腰痛評価③

- 膝抱えテスト / ムストリングス 殿筋 腰筋 (写真③)



写真③

腰痛の予防法

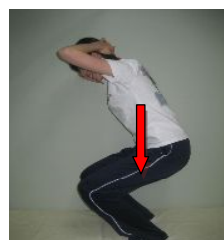
腰痛予防には様々な方法がありますが代表的なものを挙げてみました。主にトレーニング・ストレッチ・筋力強化などがあります。

腰痛対策①

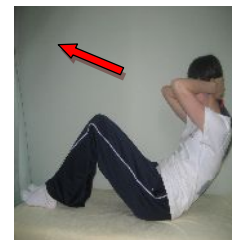
- 骨盤傾斜の正常化 (写真④) 腰をベッドに押し付けて、骨盤を出さず上げを数回、それを5回繰り返します。
- 殿筋強化 (写真⑤) いわゆるスクワットです。キツイのであればトーフスクワットで構いません。
- 腹筋強化 (写真⑥) 上部腹筋です。起き上がれない場合は膝を身元目線まであげてくれれば大丈夫です。
- 背筋強化 (写真⑦) どのくらい上げずかでよく数センチでも数回、維持する位置まで確保しましょう。
- 大腿直筋強化 (写真⑧) 足を伸ばし、足首を差させ下になった足は上、上の足は下の方を適度力いて数回維持します。



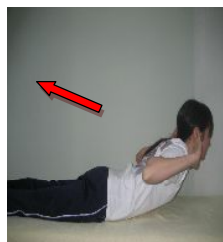
写真④



写真⑤



写真⑥



写真⑦



写真⑧

ストレッチ体操

- 腰痛のストレッチ① (写真9) 左右の横髪を伸ばすイメージで10秒維持しましょう。
腰痛のストレッチ② (写真10) 大腿の後ろを交互にしっかり伸ばし10秒維持しましょう。
腰痛のストレッチ③ (写真11) ふくらはぎを交互にしっかり伸ばし10秒維持しましょう。
腰痛のストレッチ④ (写真12) 股関節の柔軟性を高めるためにしっかり左右周りを回しましょう。



写真9



写真10



写真11

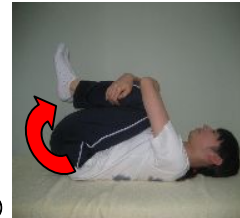


写真12

- 腰痛のストレッチ⑤ (写真13) 腰を左右に捻り、捻った状態で10秒維持しましょう。
腰痛のストレッチ⑥ (写真14) 股関節左右の足をあげて伸びていることを確認して10秒維持しましょう。
腰痛のストレッチ⑦ (写真15) 股関節の柔軟性を高めるためにしっかり左右周りを回しましょう。

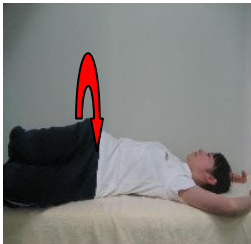


写真13



写真14

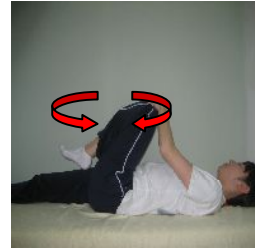
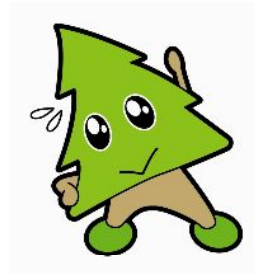


写真15

注意の必要な腰痛症状

- ① 進行する腰痛
- ② 安静時でも痛い
- ③ 体重が急に減る
- ④ 発熱を伴っている
- ⑤ 下肢麻痺を伴う腰痛
- ⑥ 下肢の麻痺や歩行能力低下を伴う
- ⑦ 間欠性跛行を伴う



腰痛について

●世界の総人口の 10% の人が生涯一度は経験する疾患で、病状の重症の初発者の 3割強は腰痛を主訴とする人間にとって代表的な障害といわれています。コアトレーニング やストレッチ、筋力強化などをしてその半分以上は防ぎるといわれています。週に3回以上がケアしてあげましょう。

次回予告

スポーツ栄養指導院よりカルシウムの働きや摂取について 教えてもらいます。
お楽しみに!!!

