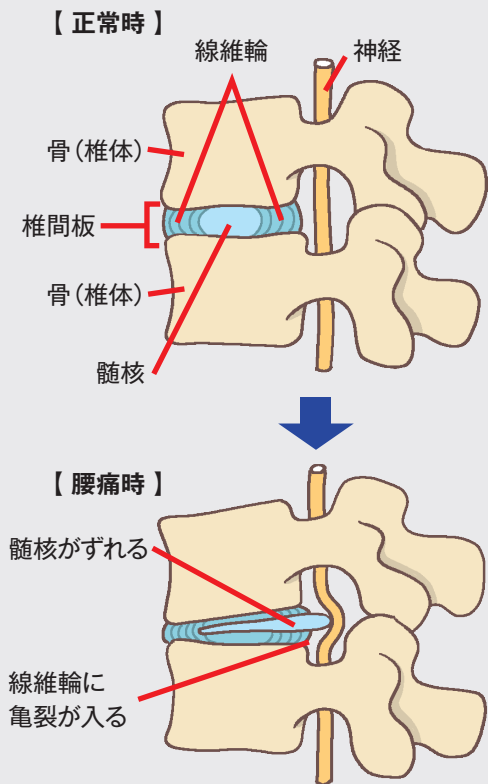


椎間板の構造



このコーナーでは、身体の「痛み」に焦点を当てて、その原因と改善のための運動法をご紹介します。

原因は腰に負担がかかる姿勢や動作。
予防法はまず腰痛のタイプを知ること

「腰痛」

お茶の水整形外科院長 銅冶 英雄

【どうや・ひでお】医師、整形外科専門医、リハビリ専門医。アメリカ、オーストラリアの病院でリハビリを学び、2010年よりお茶の水整形外科院長。著書に「3万人のひざ痛を治した痛みナビ体操」(アチーブメント出版)など多数。



痛みのモトは「線維輪」の亀裂

腰痛は「一度痛めるとクセになりやすい」といわれていますが、そもそもの原因は、腰に負担がかかる姿勢や動作です。長年にわたる猫背などの姿勢の悪さや、中腰での作業など腰に負担をかける動作の積み重ねにより、背骨の骨と骨の間にある「椎間板」の構造にひずみが生じ、腰痛を発症します。

腰の負担になる姿勢や動作を続けると椎間板の中のゼラチン状の組織である「髄核」がずれて、髄核を囲んでいる「線維輪」という線維組織に亀裂が入り、腰痛が発症します。線維輪は血流の乏しい組織なので、一度亀裂が入ると治りづらく、ちょっとした髄核のずれでも再び亀裂が入ってしまいます。これが「腰痛がクセになった」状態です。髄核のずれが進むと神経を圧迫して、坐骨神経痛を引き起こす椎間板ヘルニアになることもあります。

自分の腰痛のタイプを知る診断法

腰痛の予防法は、腰に負担をかける姿勢や動作をしないことです。多くの人は普段猫背姿勢になっているので、その場合は胸を張って腰を反らしたいいわゆる「いい姿勢」を心がけることが腰痛予防に役立ちます。しかし、中には反り腰の姿勢が原因で腰痛になっている人もいますので、そのような人はむしろ猫背気味の姿勢をとることが予防につながります。一口に腰痛といっても、原因が異なれば、

治療法や予防法も異なりますので、これだけやれば腰痛が治るといった誰にでも合う方法は無いのです。そこで、自分の腰痛のタイプを知るタイプ診断が必要となります。

①後屈改善タイプ…猫背で座っていたり、前屈の動作をすると腰痛が強くなり、立った歩いたりすると痛みが軽くなる人は後屈改善タイプが疑われます。腰痛を抱える人の約8割がこのタイプです。確定診断は壁反らし体操を10回行い、腰痛が改善したらこのタイプと診断できます。

②前屈改善タイプ…立ったり歩いたりすると痛みが強くなり、座ったり自転車に乗ったりすると腰痛が楽になる人は前屈改善タイプが疑われます。約2割の腰痛がこのタイプです。確定診断は壁おじぎ体操を10回行い、腰痛が改善したらこのタイプと診断できます。

③側方改善タイプ…壁反らし体操や壁おじぎ体操では改善せず、痛みが左右どちらかに偏っている場合は、側方改善タイプが疑われます。側方改善タイプは1割もいない少数派です。お尻ずらし体操を10回行い、腰痛が改善したらこのタイプです。

タイプ診断が決まったら、後屈改善タイプには壁反らし体操、前屈改善タイプには壁おじぎ体操、側方改善タイプにはお尻ずらし体操を行います。それぞれの体操を10回で1セットとし、痛みが強い日は1〜2時間おき(1日約10セット)、程々の痛みであれば3〜4時間おき(1日約5〜6セット)に行います。

体操を行う前に

体操をやってはいけない症状



- 足に力が入らず動かせない。
- おしっこが出せない。
- 転んだり落ちたりしてから腰が痛い。
- 最近急に体重が落ちた。
- 腰痛に加えて熱が続いている。

注意しながら体操を行う症状



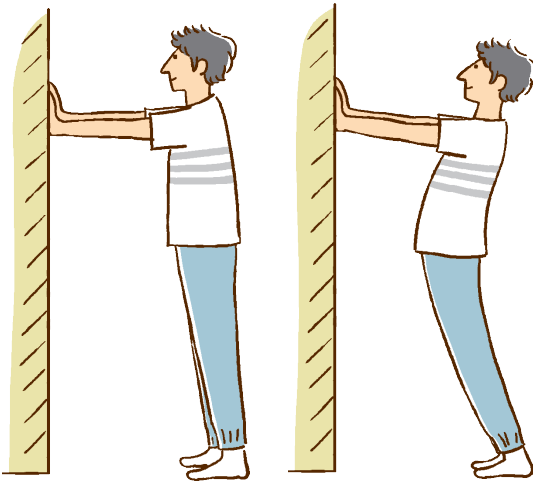
- 足の力が弱い、感覚が鈍い。
- おしっこが出しにくく、陰部にしびれがある。
- 足や腰に強い痛みがある。
- 骨粗鬆症といわれたことがある。
- 進行ガンになったことがある。

① 後屈改善タイプ

壁反らし体操

- ① 壁から1歩離れて立ち、両足を肩幅に開く。
- ② 腕を前に伸ばし、両手を肩の高さで壁につく。
- ③ 両ひじは伸ばしたまま、腰を前方にたわませて反らす。
- ④ 腰を反らせた姿勢を2～3秒保ち、元に戻す。

各10回で
1セット

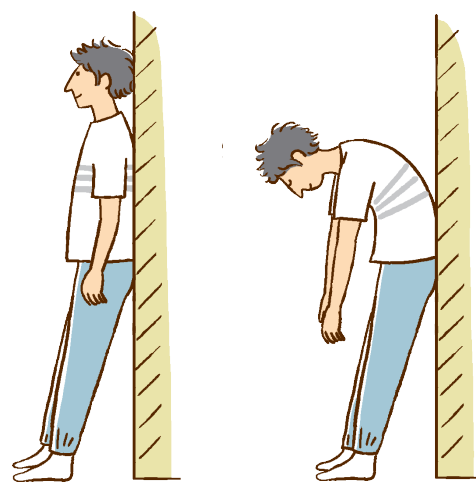


② 前屈改善タイプ

壁おじぎ体操

- ① 壁を背にして寄りかかり、両足を半歩前に出す。
- ② 両手を腰骨に当てて、骨盤を固定する。
- ③ 骨盤を壁につけたまま、上体をゆっくり前に倒して腰を曲げる。両手は力を抜いて自然に垂らす。
- ④ 腰を曲げた姿勢を2～3秒保ち、元に戻す。

各10回で
1セット



③ 側方改善タイプ (左側の腰が痛い場合)

右お尻ずらし体操

- ① 壁を右側にして、少し離れた位置で両足を肩幅に開いて立つ。
- ② 右ひじを壁に対して直角に曲げて、肩の高さでひじ下を床と平行に壁につける。
- ③ 左手は横に挙げて、床と水平にする。
- ④ 両肩を水平に保ったまま、お尻を右にずらす。
- ⑤ お尻を右にずらした姿勢を2～3秒保ち、元に戻す。

③ 側方改善タイプ (右側の腰が痛い場合)

左お尻ずらし体操

- ① 壁を左側にして、少し離れた位置で両足を肩幅に開いて立つ。
- ② 左ひじを壁に対して直角に曲げて、肩の高さでひじ下を床と平行に壁につける。
- ③ 右手は横に挙げて、床と水平にする。
- ④ 両肩を水平に保ったまま、お尻を左にずらす。
- ⑤ お尻を左にずらした姿勢を2～3秒保ち、元に戻す。

各10回で
1セット

