知るとうれしい

リハビリニュース

［リハビリテーション科］

「腰痛」

夏の日差しがまぶしいこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のリハビリニュースは『腰痛』についてお話ししたいと思います。頭痛、四十肩、五十肩、腰痛、膝痛などさまざまな痛みがありますが、中でも腰痛を経験したことのある方は多いのではないでしょうか。よく聞く腰痛の一つに「ぎっくり腰」があります。

ぎっくり腰は急性腰痛または椎間捻挫と言います。腰椎が瞬間的にすれてしまい、腰の筋肉が負荷に耐え切れず炎症を起こして、激しい痛みを生じます。原因はさまざまですが、一番は「筋肉疲労の蓄積」です。睡眠不足、偏った食事、運動不足、長時間同じ姿勢など…。若い人では、ぎっくり腰は急激な動きや衝撃など、腰にいきなり負担がかかると起こります。

【腰痛が起こったら…】

① まずは、「安静」です。仰向けより横向きに寝たほうが腰への負担が少ないです。

② 整形外科へのはやめの受診をおすすめします。

③ 薬などで痛みが落ち着いたら元の生活に戻していきましょう。
コルセット着用も有効です。

④ 痛みのない範囲で体操や、生活動作の見直しを行いましょう。

【腰痛を予防するために…】

★十分に「ストレッチ」を行ってから体操しましょう。

ストレッチ部位

その1　腰のストレッチ
（上半身を前に倒したり、後ろに反ったりします）

その2　体の横のストレッチ
（片手を挙げて体を横に倒します）

その3　足の付け根のストレッチ
（お相撲さんの「しこ踏み」の姿勢が効果的です）

※ストレッチは息を止めずにゆっくり深呼吸しながら行いましょう。
体をすばやく動かすのではなく、5秒～10秒ほど伸ばし、ゆっくり元にもどします。

また、日々の生活動作も見直してみましょう。
長時間同じ姿勢をとることが多い方は、1～2時間おきに休息をとり、
上記のストレッチをしたり、姿勢を変えたりして腰への負担を軽減しましょう。