



# リハビリ通信

## ～腰痛予防～

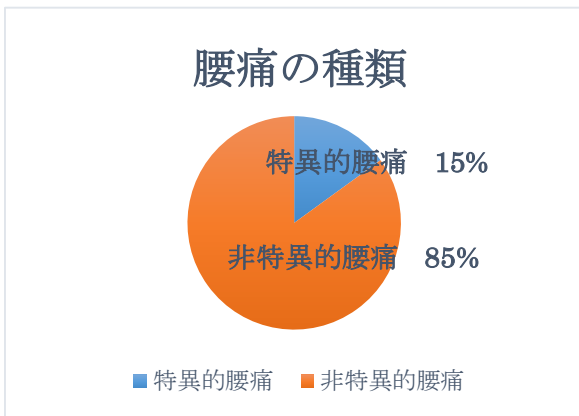


### ☆腰痛とは

「腰痛」とは疾患の名前ではなく、腰部を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称です。平成 28 年度の国民生活基礎調査の自覚症状の調査では腰痛は男性で 1 番高く、女性では 2 番目に高い結果となっており、誰もが経験しうる身近な症状です。

### ☆腰痛の種類

腰痛には特異的腰痛と非特異的腰痛とに大別されます。特異的腰痛とは、画像診断や検査などで原因が特定できる腰痛であり、非特異的腰痛とは厳密な医学的原因が特定できない腰痛をいい、腰痛の約 85% をしめします。



#### 【特異的腰痛の主な原因】

腰椎ヘルニア、腰部脊柱管狭窄、腰椎圧迫骨折、骨粗鬆症、尿路結石など泌尿器の疾患、子宮筋腫など婦人科の疾患、大動脈解離など、多岐にわたります。

#### 【非特異的腰痛の要因】

原因の特定は難しいですが、姿勢や生活スタイルなどの影響で起こりやすいとも言われています。いわゆる「腰痛症」もこの中に入ります。

腰痛を予防するためには

### ◎腰痛対策のポイント

腰に負担をかけやすい姿勢や動作を知ってその対策をとりましょう。

腰を無理に曲げる動作や長時間、同じ姿勢にならないように注意しましょう。

掃除機を使用する時は柄を伸ばし前屈みにならないように



物を持ち上げる時や拾う時はしゃがみましょう



炊事など長時間立つときは片足ずつ交互に踏み台にのせる



仰向けやうつ伏せではなく横向きに寝る

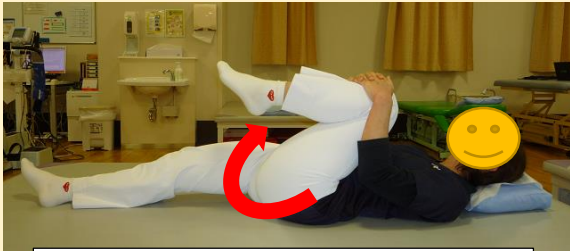


## ◎腰痛体操

腰痛体操には筋肉の血流を改善する効果や関節を柔らかくしたり、筋力をつけて腰の負担を減らす効果があります。

★ただし、腫れや熱を持っている時や痛みがひどい時は中止しましょう。

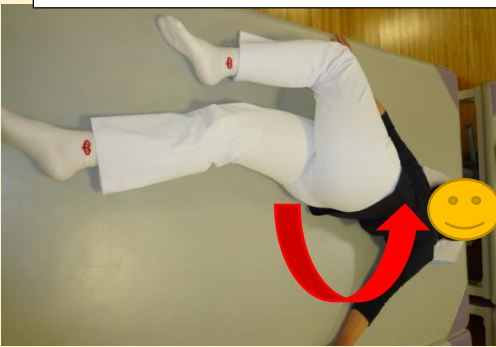
動作は反動をつけずにつらいと思ったら、その運動は中止しましょう。



仰向けでゆっくりと片足を抱えて、10～20秒伸ばします。(左右交互)



ゆっくりと両足を抱えて、10～20秒伸ばします。(左右交互)



仰向けの状態からゆっくりと腰を回し10～20秒伸ばします。(左右交互)



両手をお腹の上にあて、頭を持ち上げながらへそをのぞき込むようにします。(5秒間×3回)



背中を床につけたまま、お尻と腰を持ち上げます。(5秒×3回)



うつ伏せになり、お腹にクッションなどを入れ片足ずつ上げます(左右交互 5秒×3回)



うつ伏せであごを上げます。(5秒×3回)

★じっとしていても痛みが引かない、足のしびれや麻痺がある、熱がある、尿便の失禁がある、痛みがなかなか引かない、徐々に強くなるなどの症状がある場合はすぐに受診をしてください。