

腰痛予防でいつまでも「笑顔」に

【腰痛について】

腰痛と呼ばれるものには大きく分けて2種類あります。

①特異的腰痛…レントゲン写真やMRI画像で原因が特定できるもの

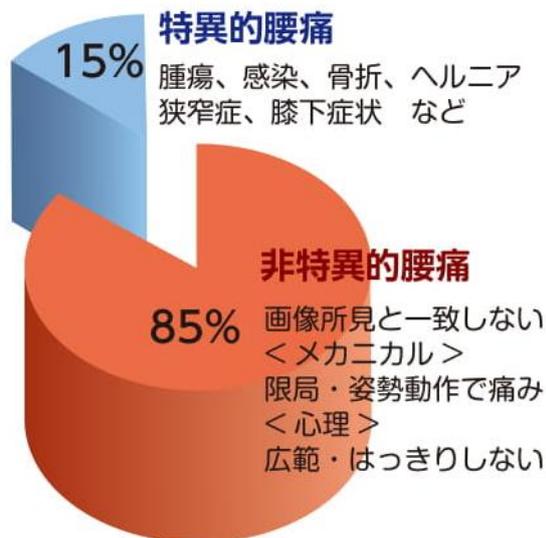
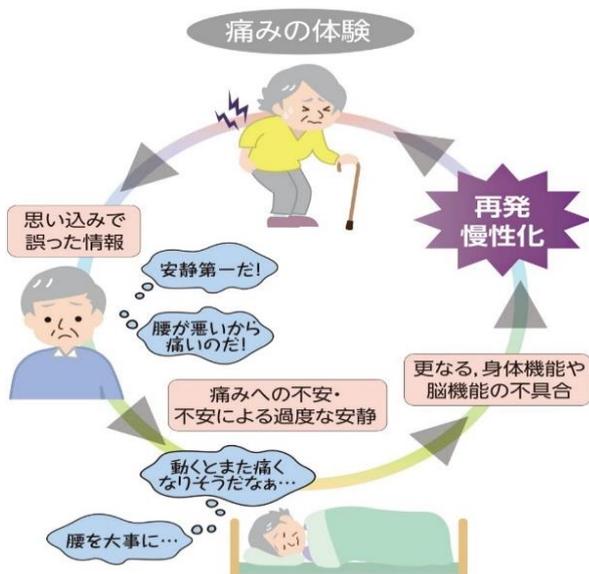
(椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症など)

痛みが強い場合は無理に運動せずに、医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと痛みが慢性化する可能性があります。



②非特異的腰痛…ぎっくり腰のように原因がはっきりしないもの。いわゆる『腰痛症』

過度な不安や安静は腰痛を長引かせ再発の原因になるとされています。



安静・心配しすぎは痛みの敵です！

腰痛の85%は非特異的腰痛と言われています。

【腰痛を引き起こすもの】

腰痛を発症・悪化させる要因については、大きく分けて身体面と精神面があります。

- 身体面…体の曲げ・ひねり動作、引っ張り動作、反復作業、長時間の同一姿勢など
- 精神面…職場でのサポート不足、人間関係のストレス、抑うつ、不安、苦悩、情動など

身体面の負担のみでなく、不快感や不安など精神面での負担も痛みを増大させ、反対に緊張感の緩和や不安の減退などは痛みを減少させると報告されています。

痛みを減少させる理由

- 鎮痛薬
- 睡眠
- 理解
- 人とのふれあい
- 緊張感の緩和
- 不安の減退

痛みを増大させる理由

- 不快感
- 不眠
- 疲労
- 不安
- 恐怖
- 抑うつ

【体操で腰痛予防しよう】

現在では、痛みに合わせて出来る範囲で早期から徐々に動いていくことが、腰痛を回復させる方法として推奨されています。また、薬の内服頻度の減少や気分の改善など、精神面に対しても効果があるとの報告がされています。

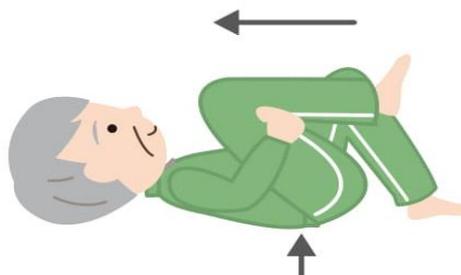
運動療法としては①腰の運動と②全身運動が効果的とされています。

①腰の運動

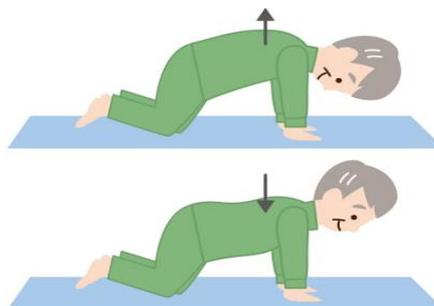
- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう
これを10回しましょう



②全身運動

ウォーキングがよいとされています。心地よいスピードで毎日継続して行えると理想ですが、**やりすぎには注意しましょう**

ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要



これらの運動で痛みが増す場合はすぐに中止し、理学療法士や医師にご相談ください。

出典：日本理学療法士協会 [理学療法ハンドブックシリーズ 3 腰痛]

<<http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/>> (最終アクセス 2018年9月)

清水厚生病院 リハビリテーション科