

腰痛の原因と予防体操



腰痛の最も多い原因の1つに、筋肉や靭帯の挫傷と捻挫があります。腰のけがは、ものを持ち上げたり、無理な運動をしたり、転倒や事故などで予想外の向きに身体が動いたときに起こります。また体調が悪いときや、背骨を支える筋肉が衰えているときに起こりやすくなります。悪い姿勢、荷物の不適切な持ち上げ方、肥満、疲労などもかかわっています。スポーツによる腰のケガは、ウェトリフターズ・バックとよばれていますが、重量挙げ選手に限らず、フットボール・バスケットボール・野球・ゴルフなどさまざまな種目で起こります。日常的に鍛えていても、限界以上の力を出したり、同じ動作を反復したりすることで起こることがあります。無理なフォームで行なえばなおさらです。

ところが、日常的にそんなに激しい運動をしていないのに、腰痛になることがあります。当店のお客様の腰痛の原因は、仙腸関節の変位が最も多いようです。人間の脊柱は、通常S字型カーブを描くように、頸椎が前彎、胸椎が後彎、腰椎が前彎しています。特に脊柱の基盤となる骨盤を、前側で腹筋群、後側で背筋群・ハムストリングスが、バランスよく支えています。それが、日常的な悪い姿勢の継続や、疲労などによって前後の筋肉の力がアンバランスになります。その不均衡が仙腸関節に直接作用したり、S字カーブの異常、すなわち過剰彎曲や平板化をもたらすことで間接的に作用したりして、骨盤の変位を引き起こします。その骨盤の変位が今度は、筋肉を拘縮させたり、股関節へ影響を与えたりして、腰痛や脚痛を引き起こすと思われます。

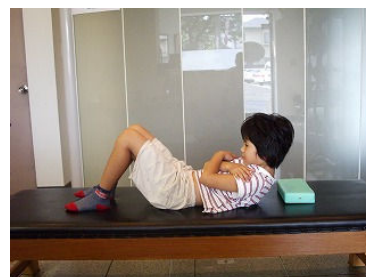
カイロプラクティックの関節矯正で腰痛や脚痛を改善することができます。スポーツが原因の場合や若い方などは、だいたい1回で改善できます。但し、原因や症状によっては、時間がかかる場合もあります。腰痛を繰り返す方の根本的な改善のためには、体質を変える筋力強化トレーニングが必要です。

その他の原因として、医学関係の本には、若い年代からあるのが腰椎椎間板ヘルニア、脊椎分離症・すべり症、中高年になると変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、高齢者では脊椎骨折、その他化膿性脊椎炎、結核性脊椎炎、強直性脊椎炎、脊椎腫瘍など、腰椎の病気が示されています。いずれも、カイロプラクティックでは禁忌症となっていますので、それらの病気のご心配のある方は、まず専門医への受診をお勧めします。但し、根本的改善にはなりません。中国整体、キネシオテーピング法によって痛みを和らげることは可能です。

腰痛予防体操

① 腹筋強化体操

仰向けに寝て膝を曲げ、足裏を床につける。アゴを上げないように両手を胸の上で組む。ゆっくりとヘソを見るつもりで肩を持ち上げ、一息おいて下ろす。



② 股関節と脚前側のストレッチ

壁か安定した机かイスを手でもち、反対側の片足で床に立つ。もう一方の膝を曲げ、足を同側の手でつかむ。今度は、その膝を伸ばすように足を手に押し付ける。しばらくして、元の姿勢にもどる。



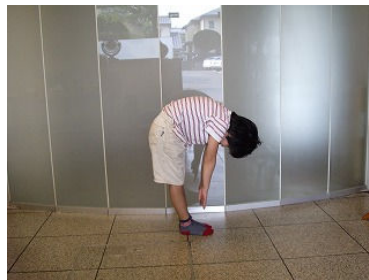
③ 脚の後側のストレッチ

脚を伸ばして床にすわり、両脚を開く。両手を片方の太ももの付け根に置き、足首に向かってゆっくり滑らせて行き、限界で止める。しばらくして、元の姿勢に戻る。



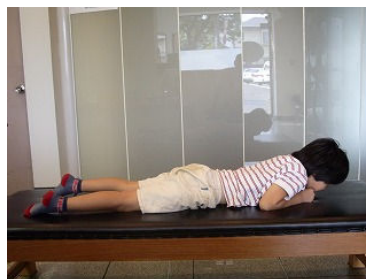
④ 背筋のストレッチング

両脚を肩幅に開いて立ち、ゆっくりと上半身を前に曲げ、しばらくおいて起き上がる。または、仰向けに寝て両膝を曲げ、両手で抱え、ゆっくりと膝を胸に引き寄せる。



⑤ 背筋強化体操

うつ伏せに身体を伸ばして寝る。肘を曲げて両手を顔の横に。腕には、力を入れず上半身を支えるだけにする。背筋を意識しながら、ゆっくりと上半身を起こし元にもどす。



腰痛予防体操は、それぞれ10～15回繰り返します。

強い痛みがあるときや、きついと感じたときには、無理をしないでください。

キネシオテーピング

腰椎、腸骨稜、脊柱起立筋にそって張ります。腰椎椎間板ヘルニアにも有効。



参考：NHK『きょうの健康』別冊「肩・腰・膝の痛み」

メルクマニュアル『医学百科 家庭版』ホームページ

加瀬建造著『よく効く キネシオテープ療法』

あおぎりカイロプラクティック



〒733-0037 広島市西区西観音町12-8

第一あらいビル101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239

ホームページ：[あおぎりカイロ](#)

