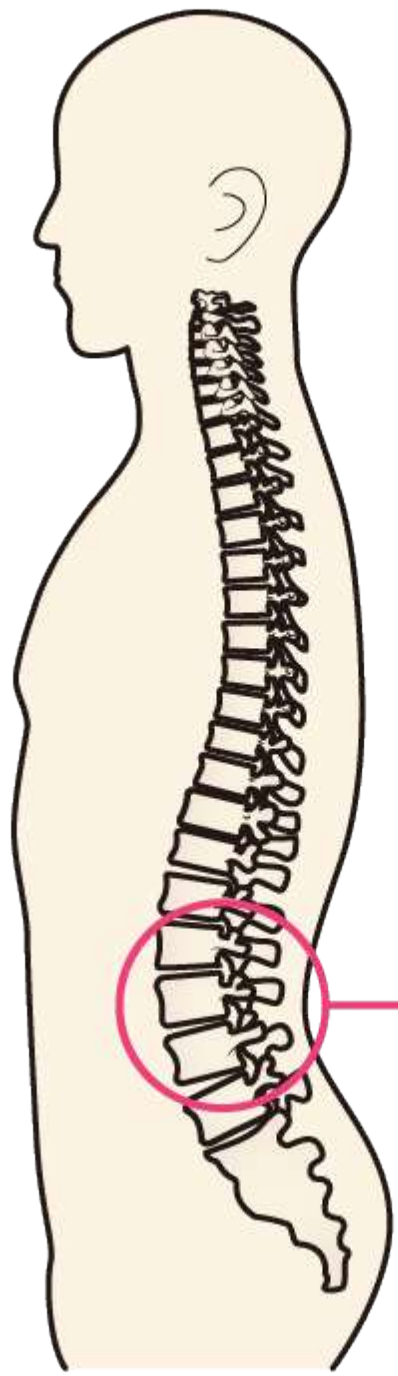


腰椎椎間板ヘルニア (リハビリテーション)

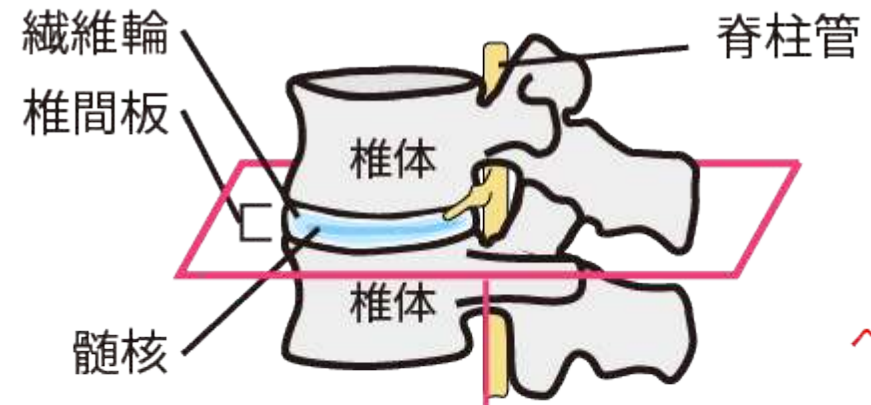
伊佐整形外科

腰椎椎間板ヘルニアとは?

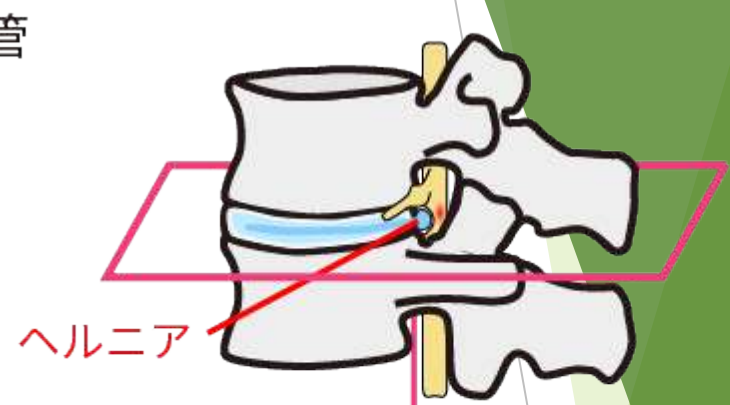
- ▶ 腰椎椎間板ヘルニアとは、椎間板という背骨を繋ぐクッションの役割を果たしている組織に亀裂が入り、そして椎間板内にある随核が飛び出て神経を圧迫することにより発生します。
- ▶ **腰や足に痛みや痺れ**を引き起こします。



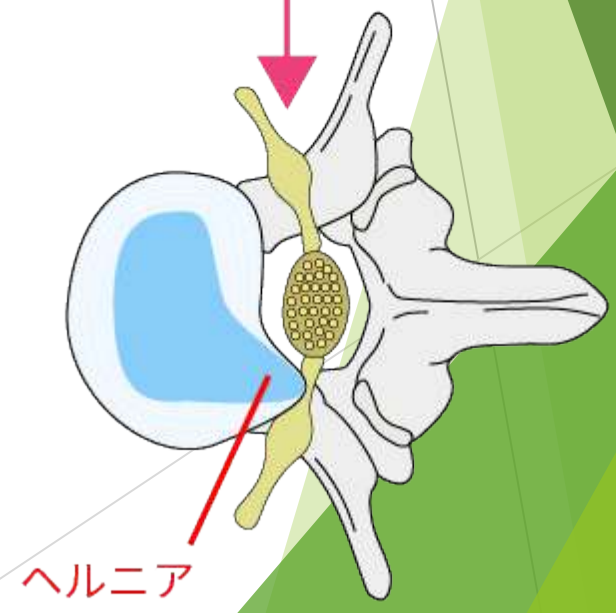
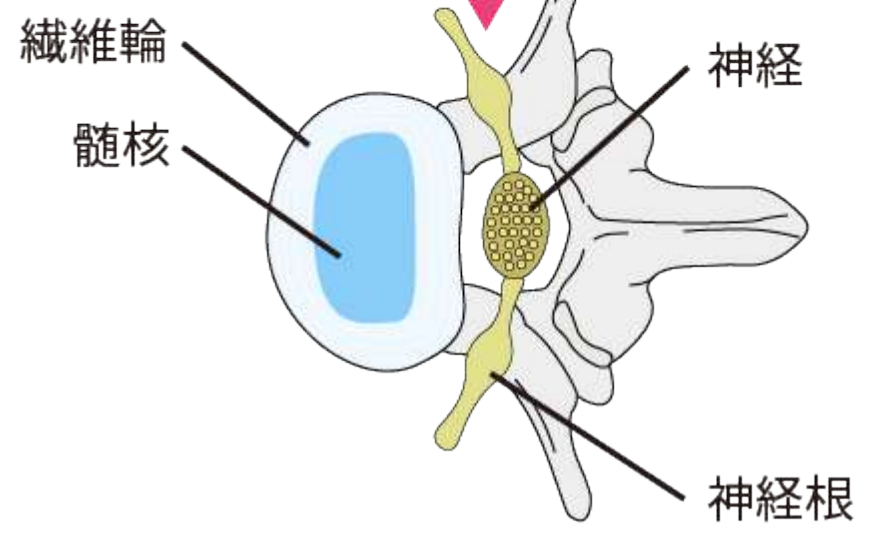
正常な状態



ヘルニアの状態



椎間板で切った断面図



腰椎椎間板ヘルニアの症状

- ▶ 腰痛
- ▶ 足の痛み・痺れ
- ▶ 筋力低下
- ▶ 排尿障害



腰椎椎間板ヘルニアの診断

- ▶ **SLR test**
- ▶ SLR testは下肢挙上テストとも言われています。右の図の様に足を挙げ、**0°~70°**の間で痛みが出たら腰椎椎間板ヘルニアが陽性となります。



腰椎椎間板ヘルニアの画像診断

▶ X線

- ▶ **骨の形態の異常や変形の度合い**、ヘルニア以外で腰痛や脚の痛みの原因となる骨折、がんなどがな
いかを調べることができます。

▶ MRI

- ▶ **椎骨、椎間板、神経**などの病変部位を正確に把握
するために用います。

腰椎椎間板ヘルニアの治療

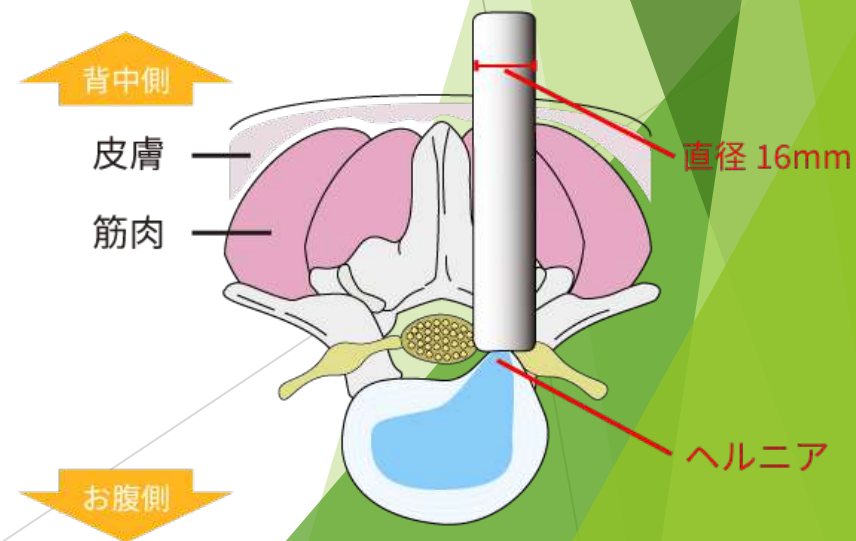
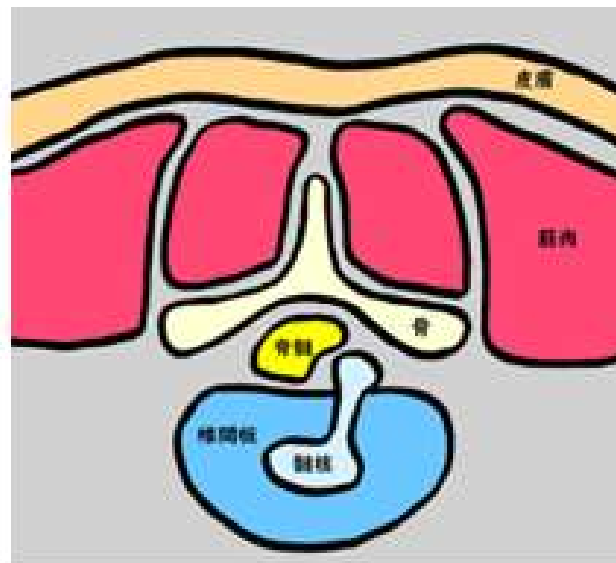
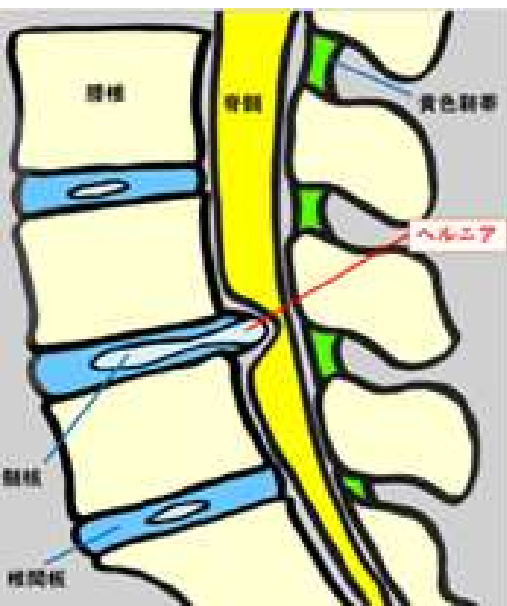
- ▶ 生活指導
- ▶ 薬物療法
- ▶ リハビリ
- ▶ コルセット療法
- ▶ ブロック療法
- ▶ 手術



腰椎椎間板ヘルニアの治療

▶ 手術

- ▶ 手術では神経を圧迫している髄核を取り除いたり、脊椎の不安定性が強い場合は脊椎固定術をおこないます。

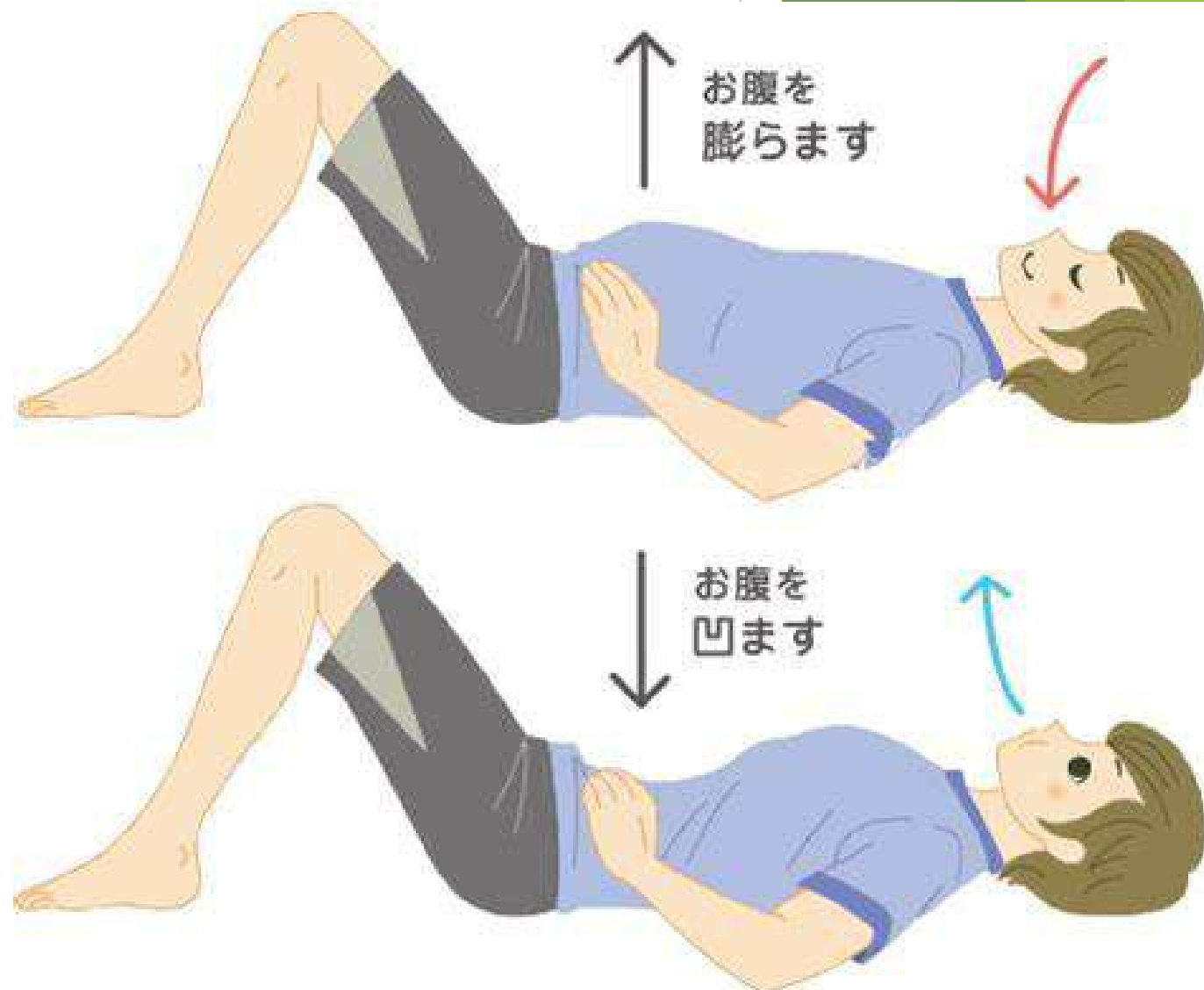


腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ

- ▶ 筋力訓練
- ▶ **ある程度痛みが引いてきたら、損傷している椎間板の働きをサポートするためにも、腰周辺の筋肉を鍛えた方が良い**とされています。少しずつ筋トレを始めて適度な筋肉をつけることが、椎間板ヘルニアの症状悪化と再発の予防につながります。

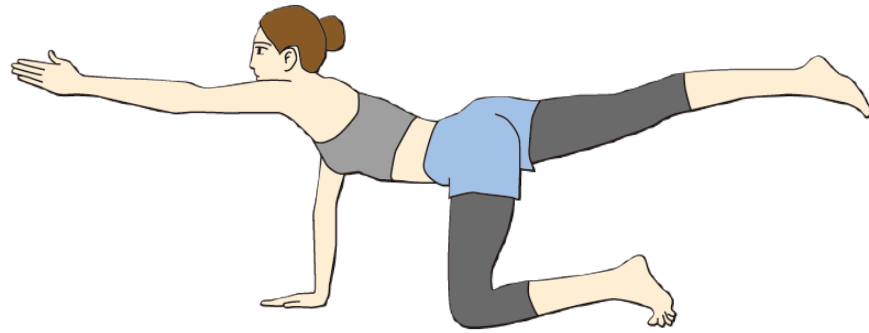
腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ（腹筋）

- ▶ ① 両膝は曲げて立てておきます。
- ▶ ② この姿勢で、息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきます。
- ▶ お腹にしっかりと力を入れ、息を吐ききったところで**2秒ほど保持**します。
- ▶ ③ 力を抜いて息を吸います。
- ▶ 自然と空気が入ってくると思います。
- ▶ お腹の上に手をおいて、お腹がしっかり動いているか確認しながら行うとよいでしょう



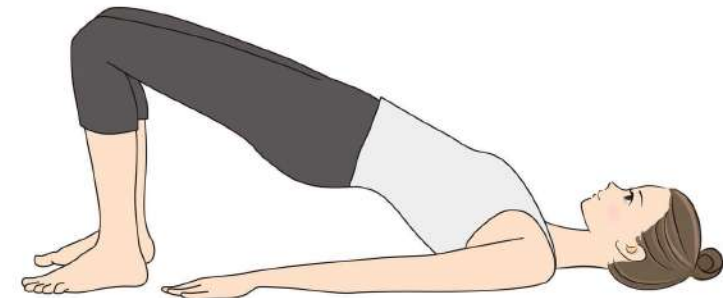
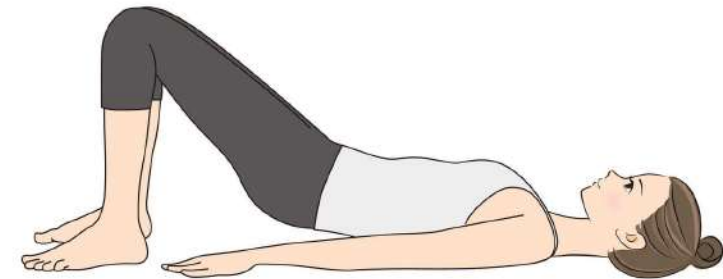
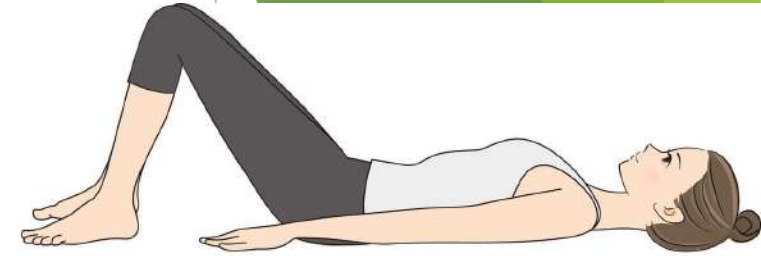
腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ（背筋）

- ▶ 背筋は背中に作用しますので、やり方次第では、腰痛を少し強くしてしまうかもしれません。
- ▶ なので、様子を見ながら無理をしないように少しずつおこなってみてください。



腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ（臀筋）

- ▶ お尻の筋肉（臀筋）は**姿勢を保持するために重要**な筋肉であるため鍛える必要があります。
- ▶ ①両膝を立てて仰向けに寝ます。
- ▶ ②ゆっくりとおしりを持ち上げていきます。
- ▶ （背中と大腿が一直線になる程度まで上げますが、無理せず少し上げる程度から始めてみてください。）
- ▶ ③ おしりを上げる。（数秒キープして、ゆっくりと下ろします。）



腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ（体操）

- ▶ ウィリアムス体操
- ▶ **骨盤の運動、腹筋の筋力強化、背中や足の筋肉をストレッチ**して腰椎椎間板ヘルニアの症状を和らげる事を目的とします。
- ▶ 注意事項として、腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛が強い時期や朝の起床直後は症状を強めてしまう可能性があるため、痛みや痺れが強くない時におこなってください。

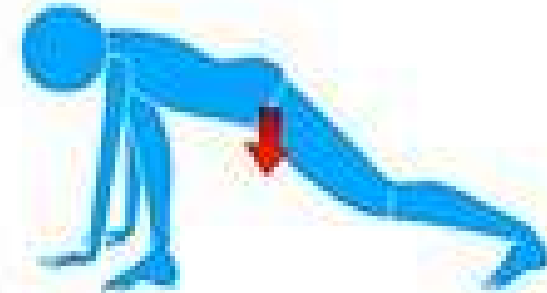
ウィリアムスの腰痛体操



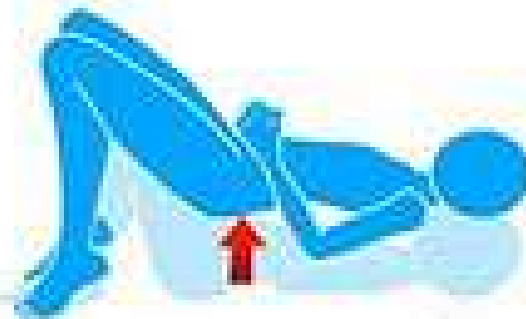
①腹筋強化



②脊柱筋の伸張



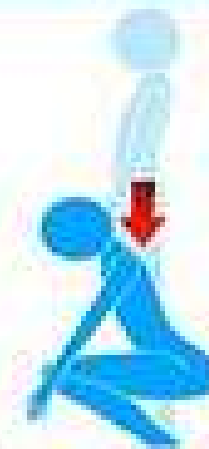
③股屈筋群の伸張



④大殿筋の強化



⑤膝屈筋群の伸張



⑥腰仙部の伸張

腰椎椎間板ヘルニアのリハビリ（体操）

- ▶ **マッケンジー体操**
- ▶ マッケンジー体操とは腰を曲げたり伸ばしたりするシンプルな体操です。マッケンジー体操ではなるべくリラックスした状態で行い、可能な限り力を入れずに行う事が重要です。
- ▶ マッケンジー体操の注意事項はウィリアムス体操と同じで、痛みの強い時期や起床直後などは症状を悪化させてしまう可能性があるため、痛みや痺れが強くない時におこなってください。

マッケンジー体操

70%の人に効く

反らす

マッケンジー体操

うつぶせ寝体操

顔を横に向けてうつぶせ寝をします。深呼吸をしながら2～5分、このままの状態で行ってください



ひじ立て体操

1 顔を横に向けてうつぶせ寝をします



2 両ひじを肩の下について上体を起こします。下半身の筋肉をリラックスさせ、大きく息を吐きます



この姿勢を2～5分保ったら、ゆっくりと1の姿勢に戻します

上体反らし体操

1 うつぶせに寝ます



2 両手を肩の下につきます



3 ゆっくりと上体を起こします



4 両腕を伸ばして腰を反らせます。腰からふくらはぎまでの筋肉をリラックスさせ、大きく息を吐きます



この姿勢を2秒くらい保ったら、ゆっくりと1の姿勢に戻します。これを10回くり返してください

背中反らし体操

立ってできる

1 立って両手を腰に添えます



2 両手で腰を支え、ひざを曲げないようにしながら上体を後ろに反らせます



この姿勢を2秒くらい保ったら、1の姿勢に戻します。これを10回くり返してください