

だいじょうび?

症状に合わせた腰痛体操を!

2020年は新型コロナウイルスにより長期間の自粛生活を強いられ運動する機会も減る中、年末の大掃除で久しぶりに体を動かし腰痛を発症された方もおられたのではないのでしょうか。

腰痛は人類の80%以上が一度は経験する症状となっており、TVや雑誌でも多くの腰痛体操が紹介されています。しかし、腰痛のうちレントゲンやMRIなどの画像検査で原因がはっきりするものは20%程度であり、残りの80%は画像検査では原因をみることができない腰痛とされています。また、そのタイプも腰を曲げて痛い『屈曲型』、反らして痛い『伸展型』、捻って痛い『回旋型』などさまざまです。さらに、画像診断できない腰痛のうち30%はストレス、不安、うつなど心が関係する心因的腰痛とされていることもあり対処法も病態によって異なります。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



段 秀 和

腰痛の根源は、画像で確認できる腰の問題以外にも股関節や胸椎・胸郭など他の場所にあることも多く、誤った体操を行えば腰痛が悪化する場合があります。

近年、一昔前では確定診断が困難であった一部の腰痛も鑑別検査が確立されてきたことで、より正確な診断ができるようになりました。そのため一人ひとりの原因に応じた腰痛体操、物理療法、必要な場合には注射や薬を使った治療をすることも重要です。

腰という漢字は、『月』 = 『身体』の『要(かなめ)』と書きます。新たな年、腰痛を改善・予防し健康で元気に過ごしましょう。