

R2. 4~6月

ひがしりハだより

～腰痛について～

〒703-8241 岡山市中区高島新屋敷 85-1
TEL:086-275-4970 FAX:086-275-4988

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	—	●	●	—



[診療時間] 午前 9:00~12:30 午後 15:00~18:30

[休診日] 日曜・祝日 および 水曜、土曜午後





ひがしリハだより

4月～6月

寒かった冬も過ぎ、少しずつ春めいてまいりました。

いよいよ花の便りも聞かれる今日この頃ですが、

皆様 体調はいかがでしょう？



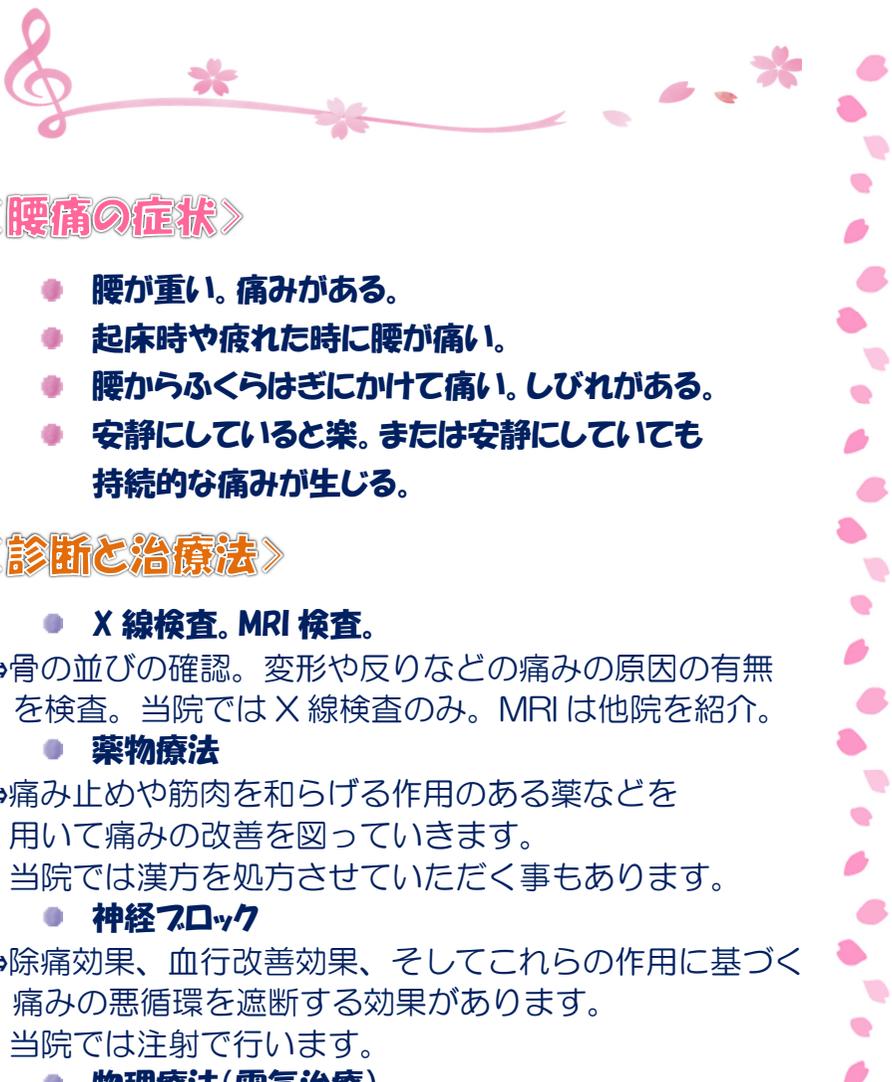
＜腰痛について＞

腰痛は数ある症状の中でも特に訴えが多いと言われています。
そのため、今回は腰痛についてお話させていただきます。

＜腰痛の原因について＞

1. 骨、筋肉、椎間板などの障害
(骨粗しょう症)(加齢による筋肉の衰え)
2. 内臓や血管の病気(風邪、潰瘍、尿路結石など)
3. 心因性の場合(精神的なストレス)





〈腰痛の症状〉

- 腰が重い。痛みがある。
- 起床時や疲れた時に腰が痛い。
- 腰からふくらはぎにかけて痛い。しびれがある。
- 安静にしていると楽。または安静にしているも持続的な痛みが生じる。

〈診断と治療法〉

- **X線検査。MRI検査。**

⇒骨の並びの確認。変形や反りなどの痛みの原因の有無を検査。当院ではX線検査のみ。MRIは他院を紹介。

- **薬物療法**

⇒痛み止めや筋肉を和らげる作用のある薬などを用いて痛みの改善を図っていきます。

当院では漢方を処方させていただく事もあります。

- **神経ブロック**

⇒除痛効果、血行改善効果、そしてこれらの作用に基づく痛みの悪循環を遮断する効果があります。

当院では注射で行います。

- **物理療法(電気治療)**

⇒痛みの緩和、リラクゼーション、むくみ・循環の改善運動療法を効果的にするための準備などの効果があります。

- **リハビリテーション**

⇒当院では初動負荷マシンを用いた運動療法を中心にリハビリを行っています。

腰痛予防のポイント

1. 正しい姿勢を保つ(悪い姿勢が15分以上続かないように)



2. 腰痛体操

別のページに体操の方法を載せていますので、そちらをご覧ください。

3. 転倒の注意

転倒の危険因子には、対象者自身の特性(内的因子)と、環境や課題(外的因子)などがあります。



4. 適度な運動

日ごろから、適度な運動を行うことで筋力低下の予防ができます。姿勢の保持やバランスを保つために必要な筋肉を維持するためにもストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いましょう。

《腰痛体操紹介1つ目》

・骨盤を動かすようにしましょう



①骨盤をまっすぐ
にして座る
(良い姿勢をとる)



②骨盤を後ろに倒す
(猫背のような形)



③骨盤を前に倒す
(反り腰のような姿勢)

《腰痛体操紹介2つ目》

腹筋のトレーニングと腰の筋肉のストレッチをしましょう



①

① 手を前に伸ばしてまっすぐ座る。



②

② ①の状態から体を後ろにそらす



③

③ 前かがみになる。足の甲に手が触れるくらい。

※股関節の手術をされている方はしないでください。

①と②を交互にするようにしてください。

メディカルフィットネスより

柔軟性の向上・怪我の予防・早期回復に
初動負荷トレーニング®を推奨しています。

初動負荷トレーニング®は神経と筋の機能に着目し、
その協調性や相互性を高めることを可能にし、
しなやかな動作を獲得できるところに卓越性があります。
また、筋出力を高めながらも、身体への余分な負担が
少ないため、リラックスした状態でトレーニングを
行っていただく事ができます。



日本を代表する数多くのプロ選手・オリンピック選手をはじめとした
トップアスリート、高齢者の方、女性、ジュニアアスリートまでの
多くの皆様が実践しており、独自開発された専用のマシン
(B.M.L.T.®カムマシン)を使って合理的な動きによる自然な力を
引き出すので 適切な負荷としなやかな動作で無理なく
リハビリテーションを実施しています。



診断や治療も大切ですが、
当院では自分で良くする方法を
お伝えしています。

次回は「膝痛」についてお届けいたします