



ぎっくり腰って？

重い荷物を持った拍子に突然腰が痛くなり動けなくなってしまう。

そんな恐ろしいぎっくり腰、正式には**急性腰痛**といいます。

読んで字のごとく急激に発症した腰痛を指し、欧米ではその激しい痛みから「魔女の一撃」とも呼ばれます。

多くは、一週間から二週間で自然に回復していきますが、時間経過によって改善が見られない、または下半身に痛みやしびれといった症状が出現した場合などは椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの病気が隠れていることがありますので要注意です。

ぎっくり腰になってしまったらどうしたらいいの？

もしぎっくり腰になってしまった時はむやみに動かず、まずは最も楽な姿勢でゆっくりと深呼吸を繰り返しましょう。

しばらく繰り返しているとそれだけで痛みがおちついてくる場合があります。

もし少し動けるようになったら今度はゆっくりと正座をし、深呼吸を繰り返します。

個人差はありますが適度に緊張した筋肉が緩み、楽になることがあります。

ただし、足のしびれやつまさきが動かないなどの症状がみられる場合はできるだけ早く病院にかかりましょう。

早期回復のためにはできる限り普段通りの生活を心がけることが重要ですから、コルセットで楽になるのであれば有用です。「コルセットをつけていると筋肉が落ちてしまうのでは」と心配する方もいますが、つけないで無理して長引かせたり、活動性が下がったりするよりは利用して痛みと相談しながら徐々に外していくのが良いでしょう。



ぎっくり腰を予防するにはどうしたらいいの？

日頃から動き方や姿勢に気をつけたり、十分な筋力や柔軟性を保つことが重要です。

- ① 床の物を拾う際には腰を曲げるのではなく、膝を曲げて腰を落として拾う。
- ② 持ち上げた重いものに負けて背骨がまがってしまわないよう、腹筋や背筋を十分に鍛える。
- ③ 股関節を柔らかくし、腰の負担を分散させる。

再発を防ぐための運動を

最大の原因は運動不足です。とくに中高年の場合は、加齢に伴い骨量が減り、腰椎の変形などが進み再発や慢性化を起しやすいため腰を支える筋力アップ運動や筋力や靭帯を柔軟にするストレッチ運動が適しています。

腰に負担をかけずに筋力アップするには水中ウォーキングなどのアクアサイズ(水中運動)などがあります。

自分で簡単にできる運動では、ウォーキングやスローピング運動(傾斜を利用した運動)で足腰を鍛える方法もあります。ウォーキングの場合はいきなり大股で歩くと腰に負担がかかるのではじめは小股で早歩きするようにしましょう。腹筋と背筋の強化もぎっくり腰の予防になります。

※ 腹筋と背筋運動の一例

1. あお向けに寝て、手をお腹のあたりに置き、上体だけを少し上げる。(5秒程度)
このとき、息は止めずに少しずつ吐く。これを数回繰り返す。
2. うつ伏せに寝て、手はからだの横に添え上体を少しそらす。(5秒程度)
息は止めずに少しずつ吐く。これを数回繰り返す。