

リハビリニュース No3

～ぎっくり腰～

1. ギっくり腰とは…

ぎっくり腰は、急激に発症した腰痛のことで、別名「急性腰痛症」と呼ばれています。

2. ギっくり腰の「原因」

- ・ 重たいものを中腰で持ち上げた時
- ・ 不用意に体をひねった時
- ・ 長時間同じ姿勢、無理な姿勢を続けた時
- ・ 運動不足
- ・ 肥満

3. ギっくり腰で痛む部位(下の写真の○で囲んだ部位)

①



筋肉が強い力によって傷つき炎症をおこした場合

②



腰の骨を繋いでいる関節部分が炎症をおこした場合

4. もしもぎっくり腰になってしまったら…☆対処法☆

- ①まず第一に「絶対安静」です！無理に動くと痛みが悪化し、治療期間が長引いてしまいます。また、マッサージも禁物です！！腰にやさしい姿勢（体のどちらか下にして腰を丸めるようにして寝ます、もしくは仰向けで両膝を軽く曲げて寝ます）をとりながら安静にします。
- ②少しずつ痛みが和らいできたら、下のように筋肉をストレッチしていきます。過度なストレッチは悪化の原因となるので、やや痛みを感じるところまでのストレッチにして下さい。



膝を左右に倒します



膝を抱えこみます

