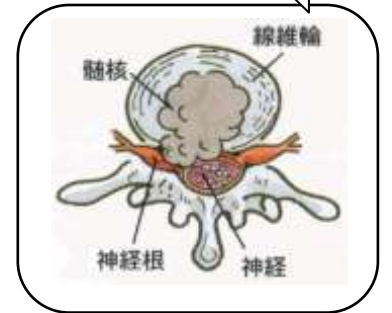


# リハビリニュース No.18

## ～腰椎椎間板ヘルニアについて～

椎間板ヘルニアとは線維輪（周辺の硬い部分）に亀裂が生じ、髄核（中心部分）が線維輪を破って飛び出してしまふ状態を言います。20～40 歳代の男性に多くみられ、腰椎の 4 番目と 5 番目の間によく起こります。



### ＜原因＞

- ①ストレス ②筋力低下 ③不良姿勢
- ④椎間板の老化 ⑤遺伝

### ＜症状＞

- ①腰痛 ②腰から足先にかけてのしびれや痛み ③感覚障害
- ④筋力低下 ⑤重度の場合排尿・排便障害⇒手術の適応になります。

### ＜治療＞※手術を行わない保存治療の場合

- ①運動療法 ②物理療法（温熱・牽引）③薬物療法（投薬や注射など）
- ④日常生活指導

### ＜運動療法ではどんなことをするの？＞

- ①足や腰のストレッチ ②筋力訓練

腰の骨の動きは腹筋や背筋によって支えられています。②の筋力訓練は背骨の安定化を図り、背骨・椎間板にかかる衝撃を軽減します。ストレッチや運動についてはリハビリニュースNo.2の腰痛予防体操をご参照ください。

### ＜日常生活での注意点＞

- ①重量物の挙上や中腰や前かがみの姿勢は避けましょう。
- ②コルセットを使用しましょう。（長時間の使用は筋力低下を招くため、物を持つ時や作業時のみに使用する。）

腰椎椎間板ヘルニアの大半は、手術を行わず保存治療で症状を改善していくことができる病気です。日常生活の過ごし方と運動を行うことで、椎間板への負担軽減だけではなく、ヘルニアの増悪・再発も防ぐことができます。

正しい知識を持ち、前向きにヘルニアの治療に取り組んでいきましょう。