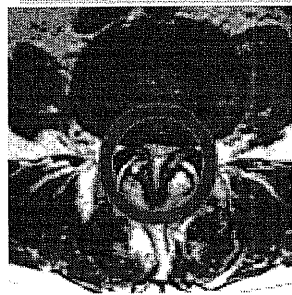


リハビリニュース NO.25

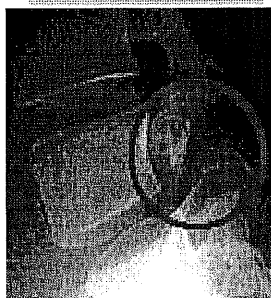
～脊柱管狭窄症・脊椎分離症・脊椎すべり症について～

脊柱管狭窄症



脊椎分離・すべり、加齢による背骨の変形等により脊柱管という神経を囲んでいる管が狭くなり、神経を圧迫します。

脊椎分離症

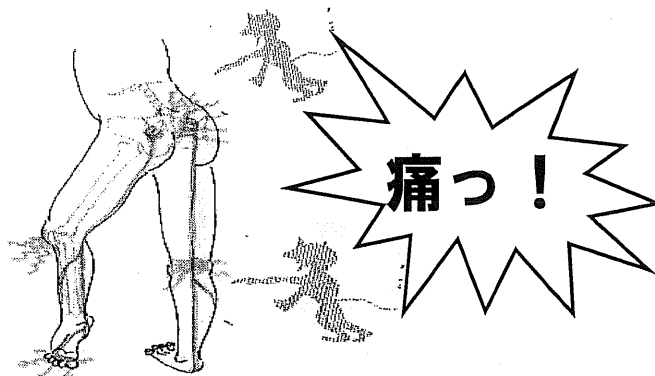


遺伝的な要因や、発育期の過剰なスポーツ活動による疲労骨折が原因で丸く囲んだ部分の骨が分離します。

脊椎すべり症



分離症や、椎間板等が加齢によって変性したことが原因で背骨が前方にずれています。



《症状》

- ①腰痛
- ②下肢のしびれ
- ③下肢の冷感・灼熱感
- ④坐骨神経痛
- ⑤間欠性跛行

※間欠性跛行とは…

10～30分程度立っていたり歩いたりすると、下肢のしびれや痛みといった症状が出現し、座ってしばらく休むと症状が和らいで、また歩けるようになる症状のこと。

《治療》

- ・物理療法(ホットパック・牽引)
- ・リハビリ(腰の負担軽減)
- ・コルセットなどの装具療法
- ・薬物療法
- ・神経ブロック

《リハビリ》

- ①下肢や体幹のストレッチや筋力訓練
 - ②日常生活動作指導～立位姿勢・起き上がり・重量物を持つ時 など…
- ※詳しくはリハビリニュース NO.1 をご参照下さい。

上記のように、3疾患は関連性のある疾患ですが、症状を悪化させないよう、かつ、痛みを軽減するためには、しっかりとリハビリを行うようにしましょう。

また、腰のかかる負担に注意したり、肥満を予防・改善することを意識しながら日常生活を送ることが大切です。