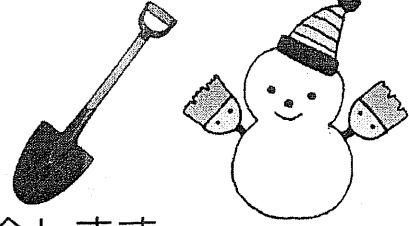


リハビリニュース No.41

～除雪と体の痛み～

除雪によって、体の痛みがでたことはありませんか？
今回は、痛みが生じる原因や、その対策法について紹介します。



☆痛みの原因☆

腰の場合

中腰姿勢は、椎間板や脊柱起立筋などの腰周囲の筋肉に負担のかかる姿勢です。体幹の筋力（腹筋や背筋）が低下している場合、雪（重量物）を持ち上げることによって、さらに上記の部位に負担が増し、痛みや筋肉の硬化が生じやすい状況になります。

※腰痛予防運動についてはリハビリニュース NO.1・2を参照して下さい。

肩の場合

スコップでの除雪動作は、本来腕や肩周囲の筋肉全体を使いますが、特に肘を曲げる筋肉である上腕二頭筋がよく使われます。この反復動作の他に、肩深部の筋肉や肩甲骨周囲の筋力が低下している場合において、この筋肉の腱が硬くなり、痛みが生じやすくなる可能性があります。

※リハビリニュース No.38 を参照して下さい。

筋肉の硬化について

筋肉は、気温が低くなると血流が低下することによって硬化する性質を持っています。また、筋肉は年齢を重ねるとともに退行変性し硬化が生じます。筋肉が硬化すると、筋肉が円滑に収縮しないことによって、痛みが生じたり、筋力の発揮が不十分となり、他の筋肉への負担が増加します。

☆痛みを生じさせないための対策法☆

除雪前

- ・ 除雪前に、全身のストレッチを行い、筋肉を柔らかくしておきます。
- ・ 筋肉を冷やさないように、防寒に努めるようにします。
- ・ 除雪をするときはコルセットを使うことで負担が軽減します。

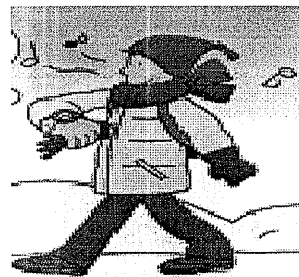
除雪中

- ・ 除雪時、腕を高く挙げすぎないようにします。
- ・ 腰を無理に反らさないようにします。
- ・ 腕の力だけを使わないように膝の屈伸も利用します。
- ・ スコップは極力短く持つようにします。
- ・ 何回か休憩をはさみながら行うようにします。

除雪後

- ・ 除雪で疲労した筋肉は硬くなりやすいため、除雪後にもストレッチを行います。

※上記のストレッチについては、裏面をご参照ください。



除雪によって、腰や肩を痛め来院される患者さんが増加しています。

原因として上記のことが考えられますが、少しの気遣いで痛みを予防できます。

もし、除雪をした後に痛みが生じた場合は、すぐに来院し治療を受けましょう!!!