



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**ぎっくり腰**」についてお話しします。

◆ ギっくり腰とは何か

この時期、ギっくり腰で来院される患者さんが多いですので皆さんもお気を付けください。「ギっくり腰」は、急に起こった腰の痛みを言う一般的な名称です。「急性腰痛症」のひとつと診断されます。

ギっくり腰は、重い物を持ち上げようとしたとき、腰をねじる動作をしたときなどに起こることが多いです。仰向けの状態から勢いよく体を起こしたとき、咳やくしゃみ、洗顔のとき、後ろのものを取ろうと体をひねったとき、軽く素振りをしたときなど、日常の何気ない動作で誰にでも起こります。



を防ぐことができます。急に立ち上がってはいけません。

20分以上しゃがんだ時は、痛みの現象が起きやすいですので、途中で何度か、体を伸ばす体操を入れることも効果的です。そのときに、椅子に座っている状態で体を伸ばすのも良いのですが、なるべく立って肋骨からしっかり動くようにして伸ばすと、より効果があります。

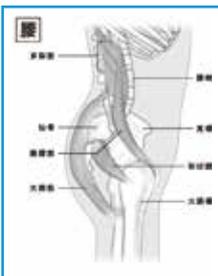
◆ ギっくり腰の原因

スポーツや、無理な体勢で腰に負担をかけすぎた等、痛みの原因は様々です。

ギっくり腰で一番多い痛みが、「**しゃがんで立ち上がったとき**」の痛みです。

しゃがんで立った時は大殿筋と腸腰筋が動くのですが、筋肉が動く速度が、大殿筋は速く腸腰筋は遅いことから、しゃがんでパッと立つと、筋肉が伸びようとするのに伸びていない時のために筋肉が痙攣してしまって、ギっくり腰になるのです。

最近は**デスクワーク**で座りっぱなしや、**草抜き**でずっとしゃがんでいて立ち上がる時に痛みが出たという患者さんがとても多いです。



◆ 予防するには

しゃがんでいる状態から急に立つときに痛みが出ます。言い換えると、ゆっくり立ち上がることでギっくり腰

◆ ギっくり腰の治療は継続が必要

ギっくり腰の痛みは6週間ほど残ります。たとえば3日で痛みが引いて治ったように思うかもしれませんが、完全に治っていません。そこで治療をやめてしまうと、慢性的な拘縮で筋肉が緊張するので、立つときにまた痛みが再発します。ギっくり腰が癖になるというのは完全に治療をしないために再発するからなのです。

ギっくり腰は継続的な治療が必要ですので、少しよくなったからといって安心せずに、痛みが減っても週1回の治療を2か月程度続けましょう。

ギっくり腰を経験した人には、定期的な治療・メンテナンスがとても大切です。院長が相談に乗りますので、放置せずに、来院されることをお奨めします。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**ギっくり腰**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。