



関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 松平 浩

『ドライバーと腰痛シリーズ③』

腰痛がなかなか良くならない場合のお勧め体操メニュー』

第3回のテーマは、治療してもなかなか良くならない方に、だまされたと思ってお試しください。
きたい体操メニューについてです。

前回紹介した予防の“これだけ体操”の延長上にある治療用エクササイズを紹介します。

頑固な腰痛に、レッツエクササイズ！



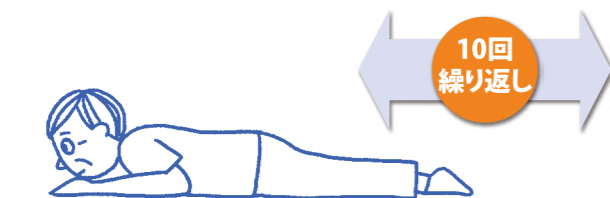
①運転中をはじめ長い時間座っているのがつらくなる、②長く座っていた後に立ち上がる瞬間、前かがみや荷物を持ち上げる時に痛くなりやすい、③でも歩いている時は比較的楽だ、以上3点があてはまる方は、試していただく価値あります！ 試しに腰を反らしてみてください。痛みが出てあまり反れない方が多いはず。

【最初の1～2週間のエクササイズ】

頑張っ時間とスペースをみつけて、悪いサイン（※次ページ参照）が出ない限り、数時間ごとに1日5～6セット（1セット10回）を目標としましょう。起床後、帰宅後、就寝前には必ず行ってください。

うつ伏せから腕の力でゆっくり最大限に反り、AあるいはBの姿勢をキープしながら腰の力を抜いて息を吐きます。
うつ伏せに戻ったら、大きく息を吸って呼吸を止めないようにしてください。

最初の1～2セットを行った際に、腰の違和感や痛みが多少強くなったとしても強い痛みを感じなければ、数セット続けてみてください。
多くの場合は、徐々に楽になります。



A 腰を反らせる範囲が小さい人向き



B 腰を反らせる範囲が大きい人向き



床から離れないよう意識する

業務中、うつ伏せになるスペースがない場合は？

⇒前回紹介した“これだけ体操”を、こまめに行ってください！

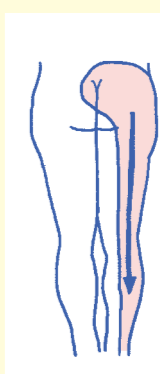
サービスエリアに着いた時と出発前、荷物取り扱い作業の前後にしっかり3秒間キープを2～3回必ず行いましょう。



肩幅で楽に立ち、膝はなるべく伸ばしたまま、両手を支点に上体をできるだけ後ろに反らしてください。

Point! 悪いサインとは？

痛みやしびれが抹消(太もも、ふくらはぎやすねの方)に放散する、あるいは腰部から遠位(尻、太ももの方)に移動する場合は悪い兆候です。具体的には、腰の神経を刺激している症状である可能性があります。したがってこのエクササイズは中止し、整形外科医にご相談ください。



【良くなってきた後のエクササイズ】

腰痛がだいぶ楽になってきたら、夜だけ腰をかがめるエクササイズを、腰を反らせるエクササイズの間に加えてみてください。

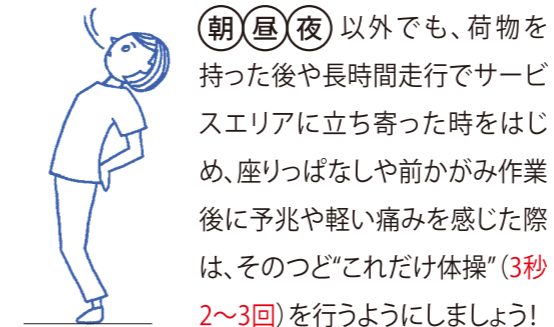
※腰をかがめるエクササイズを追加するのは、夜だけにしてください。午前中は椎間板の圧力が高まっていて、腰をかがめるとさらに内圧が上がり悪化しやすいため注意してください。

朝 昼 腰を反らせるエクササイズ

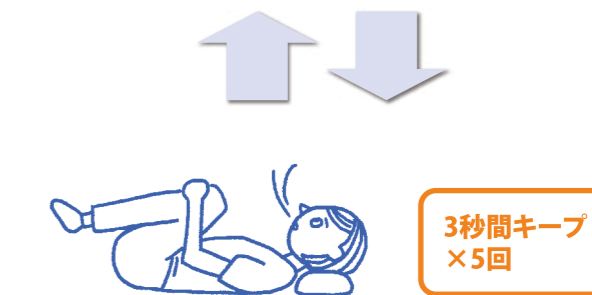
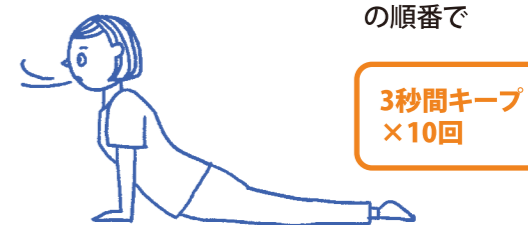


うつ伏せになるスペースがない場合には、立位での腰を反らせるエクササイズを代用してください。

立位での腰を反らせるエクササイズ(これだけ体操)



夜 ①腰を反らせるエクササイズ ②腰をかがめるエクササイズ ③腰を反らせるエクササイズ の順番で



両方のひざを軽く開き、息を吐きながら3秒間、悪いサイン※が出ないことを確認しつつ、慎重に脚を抱えます。これを5回繰り返します。

目標は腰痛をゼロにすることではなく、腰痛を自己コントロールできるようになることです。

松平 浩(まつだいら こう)

(独)労働者健康福祉機構 関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 医学博士 労働者健康福祉機構本部研究ディレクター(兼務)

次回は…、腰痛にかかわる『心理・社会的な問題』について紹介します。ご期待ください!