

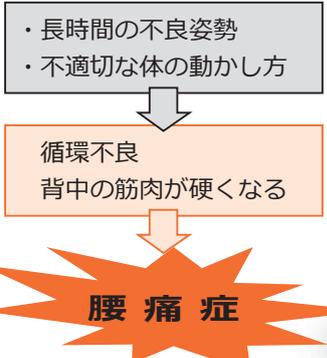
腰痛とストレッチ

(文責 町立病院PT 富樫 紗希)

PTとは……?
 けがや病気で身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対し、「寝返る」「起き上がる」「座る」「立つ」「歩く」など日常生活に必要な基本動作ができるように身体機能の回復や維持をサポートする動作の専門家です。運動療法や物理療法(電気・温熱など)を用いて、自立した日常生活を送れるよう支援します。



新年が明けました。今年もよろしくお願い致します。初めまして、昨年5月より町立病院でお世話になっております。理学療法士の富樫です。わたしは、札幌の専門学校を卒業後、小樽の病院に3年間務め、天塩町立病院に赴任しました。
 皆さんは、理学療法士(フイジカルセラピスト・通称PT)という言葉を聞いたことはありませんか?
 理学療法士ってどんなことをする人だろう?と疑問に思う人もいるかと思えます



※このメカニズムだけが全てではありません

特に「運動不足」「ストレス」「慢性疲労」は腰痛の三大要因といわれています。

- ・運動不足・ストレス・疲労
- ・ぎっくり腰
- ・椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの脊椎疾患
- ・心因性
- ・内臓などの病気によるもの

今回は「腰痛」についてお話させていただきます。みなさん腰痛に悩まされたことはありませんか?実は日本は、日本人の8割以上が生涯に一度は腰痛を経験している腰痛大国なのです。
 腰痛の原因は多種多様とされています。

四つ這いでの骨盤・脊柱の運動



四つ這いで手は肩幅より少し開きます



手で床を押す様に、背骨全体を突き出しながら背中を丸めます



肩甲骨を内側に寄せ、おなかを突き出すように背中を反らせます



足を抱え、身体を丸めます
 ※人工股関節全置換術・人工骨頭置換術後は、脱臼の恐れがあるため行わないでください。

体操やストレッチは筋肉をほぐして血液の循環を良くするとともに、筋肉を強化し、再発防止にも効果があります。以下に体幹のストレッチをご紹介しますので、生活の中で空いた時間があれば、毎日行ってみてください。
 これらのストレッチは、場合によっては腰痛が増悪することがあります。次の症状がある方は近医を受診し、直接指導を受けるようにして下さい。

(1) 腰部を含む下半身の局所的なしびれ、又は筋力低下等
 (2) 歩行していると痛みが増悪、休むと軽快し再び歩行できるいわゆる間欠性跛行
 ※無理をしないように行ってみてください。



【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎ (2) 1058