

健康ぷらざ

No.493

企画:日本医師会

腰部脊柱管狭窄症 神経を守ろう

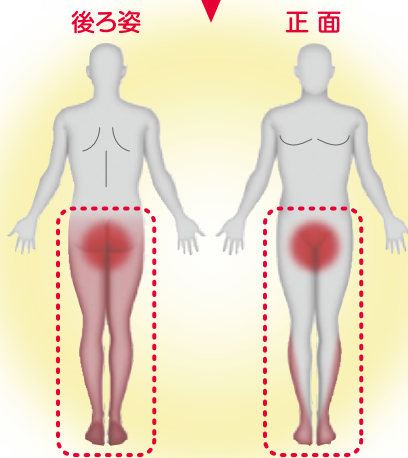
ようぶせきちゆうかんきょうさくしやう

よい姿勢で早歩きすることは、「健康長寿の命綱」です。

一方で腰部脊柱管狭窄症は、よい姿勢で立ったり歩いたりすると、お尻から脚にかけて痛みやしびれ(いわゆる坐骨神経痛)が出てしまう、背骨の加齢変化に伴う症候群です。一度症状が出たとしても、神経の血流をよ

くする姿勢やストレッチによって徐々に改善します。左図の①〜④のように痛み段階に合ったストレッチ等を積極的に行いましょう。

ただし、股間・肛門の周りが熱くなったり両足ともしびれが強まってくる場合は、狭窄の程度が強いと考えられるので、手術による治療も念頭に置き、専門医と相談しましょう。



① 神経の血流を改善する姿勢と膝抱えストレッチ

- 両膝下を椅子にのせて休憩 (30分程度、1日1~2回)

足首は時々動かす



時々両膝抱えストレッチ



- 椅子に座っての作業の合間に... 時々片方ずつの膝抱えストレッチ

息を吐きながら両手で片方の膝を5~10秒抱える。左右交互に2回行う



※寝る時は足を高めにする工夫を



② 太もも前ストレッチ (左右交互)

腰を反らせすぎないように注意



③ 胸開き背中反らしストレッチ

頭の上で両手を組んで合わせる

腰を反らせすぎないように注意



両方とも息を吐きながら1回10秒を3セット続けて行くと効果的

④ 簡単 体幹強化! 一ながらプランク体操

- 体幹が刺激されているを感じる
- 息は止めない
- 1日合計3分が目安



おへそから5cm下を意識



どのストレッチも安定した椅子を使用し、滑って転ばないように、注意して行いましょう。

背筋を伸ばすと脚の痛み・しびれがある時期(2週間徹底)

症状が落ち着いている時

予防に役立つ