

腰痛

腰痛は主に腰の靭帯や筋肉の捻挫が原因で起こりますが、脊柱の関節損傷が原因の時もあります。脊柱の椎間関節や椎間板がダメージを受けると周辺の組織や神経に触れ、炎症を起し痛みとして感じます。

なんでも予防が一番ですので、下記のことにご注意ください。

運動

急に腰をひねる動作の入るゴルフ、セーリング、ウェイトトレーニング、乗馬、テニスなどのスポーツは腰に負担がかかるので、このようなスポーツをされる方は、普段から水泳、ウォーキング、ストレッチ、背筋腹筋を鍛えるようにしましょう。

座る姿勢

長時間座ること、特にロングドライブは避けましょう。座る時のベストのポジションは、腰をかけた時に、背中がまっすぐとなり、腰の位置より膝が高くなるよう座ることです。

就寝時

寝る時は、低めの枕を使用し、横向きに寝るようにしてください。マットレスは硬めのものをまず試してそれからご自身に合ったものを選ぶようにしてください。

ものを運ぶ時

10キロ以上のものを持つことはなるべく避けましょう。持つ時には、近くによりしゃがみ、背中をそらさず、まっすぐにしたまま持つようにしましょう。

床掃除、ガーデニングの際

跪いて作業する時、なるべく手は頭より先に来るような位置を取り、背中まっすぐにするようにしましょう。

腰を曲げる時

靴の脱着の際などは背中から曲げるのではなく、足を踏み台などに乗せて、つま先まで腰を曲げることは避けましょう。

痛みが出た時

なるべく普段の運動、動作を維持できるだけ維持し、痙攣がひどい時は温め、硬めのベッド・床などに寝て、薬局で購入可能な薬剤を使用してみてください。痛みが取れない場合は、かかりつけ医、またはヘルスケアアドバイザーにご相談

談ください。

脊柱への損傷は、重いものを持つ時など、脊柱が前かがみになっている時に起こります。そのため、必ず前かがみになる時は、膝を曲げることを習慣付けてください。一度腰痛になると、なりやすくなってしまいますので普段から腰痛予防に心がけましょう。