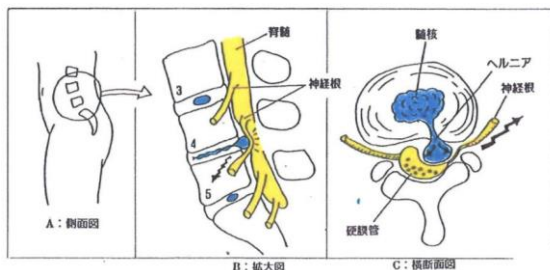


# 腰椎椎間板ヘルニア

腰椎椎間板ヘルニアとは、椎間板を構成している「髄核」が飛び出して、神経を刺激する病気です



【原因】加齢による椎間板の変性、日常の姿勢や動作による椎間板に対する強い負荷

【症状】腰痛、腰から足先にかけての痛みやしびれ、感覚障害、筋力低下  
重度の場合排泄障害



【治療】

大きく分けて保存的療法と手術療法の2つがあります。椎間板ヘルニアは大部分の症例で自然軽快が期待できるとされており、まずは痛みや症状を抑える「保存的療法」を3ヵ月程度行います。保存的療法では、姿勢や動作などの改善を中心としたリハビリテーション、薬物療法、物理療法、腰仙椎固定装具着用、腰部硬膜外ブロックや神経根ブロックなどのブロック注射を併用して行います。しかし、重症の場合は、尿や便が漏れたり、逆に出にくくなる「排泄障害」が起こる事があります。重症の場合や保存的療法を行っても効果がない場合は手術療法が行われます。手術後も低下した筋力を鍛えなおすためにリハビリテーションが重要となります。再発予防のためにも継続して行うことが大切です。

【リハビリテーション】

リハビリテーションの目的は腰への負担が少なくなるように、下半身の柔軟性の拡大・低下した腰周りや脚の筋力の改善・姿勢や動作の改善です。

腰椎椎間板ヘルニアの方に関わらず、腰痛予防や再発予防のためにも重要となります。

## 柔軟性の拡大



## 腰周りや脚の運動



## 正しい姿勢や動作



【日常生活での注意点】

重たいものを抱えたり、中腰や前かがみの姿勢は避けましょう。コルセットを使用しましょう(長時間の使用は筋力低下を招くため、物を持つ時や作業時のみ使用する)

リハビリテーションは無理に行ったり、間違ったやり方で行うと症状を悪化させる恐れもありますので、運動の方法や負荷量については、医師や担当の理学療法士の指示に従ってください。