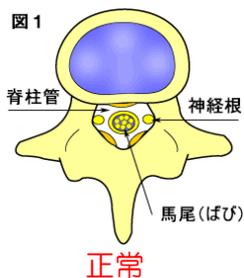
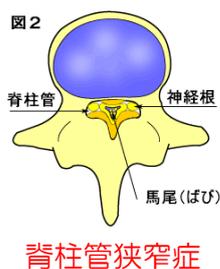


腰部脊柱管狭窄症

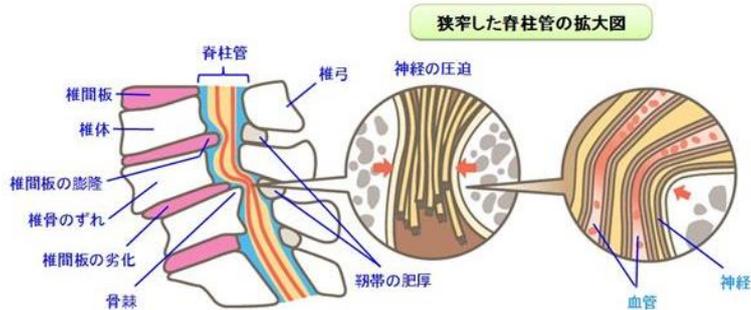
腰椎部の脊柱管が何らかの原因により狭窄され、その中の神経組織が圧迫されることにより、腰痛や下肢痛・下肢のしびれを生ずる病態です。50・60歳代～70歳までの方々に多く発症する傾向にあります。



正常



脊柱管狭窄症



〈腰部脊柱管狭窄症の症状の特徴〉

- 間欠性跛行（かんけつせいはこう）：長い時間歩けないが、しばらく休むと歩ける

脊柱管狭窄症の症状の特徴として、しばらく歩くと、だんだん下肢がしびれたり重くなったり、痛みが出たりして、歩くことが困難になります。しかし、腰掛けたり、前かがみになって「しばらく休むとまた歩けるようになる」という、「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」という状態が、脊柱管狭窄症の特徴です。



歩けないのは年齢のせいだろう・・・など、自己判断で放置しないことが重要です。放置しておくとう改善が難しくなります。医師・専門家のもと、早めに対処しましょう。

- 前かがみになると楽

腰を反らせる状態、立って腰がのびた状態で痛みが強くなるため、シルバーカーやカート、自転車に乗ったりと、「前かがみになると楽になる」という特徴があります。前かがみになると楽になるのは、体がいくらか前かがみになることによって神経への圧迫が緩むからです。



間欠跛行



下肢の痛み



下肢のしびれ

〈脊柱管狭窄症のリハビリテーション〉

症状の軽い場合は「姿勢に注意する」「年齢や生活等のレベルに合った適切な運動を取り入れる」「肥満を予防・改善する」などを意識しながら、「日常生活」を送ることが大切です。

- 脊柱管狭窄症の痛みや症状を和らげる工夫 — 前かがみの姿勢

- ・ 歩くときに、「杖」「シルバーカー、カート」を使用する
- ・ 自転車を移動に使う

などが挙げられます。

- その他、日常生活での痛みや症状を和らげる工夫と注意点



症状が軽い場合、医師・専門家の指導のもと、適度に身体を動かし、腹筋や背筋を鍛える運動を心がけましょう。