

# 腰椎椎間板ヘルニア

内田クリニック院長 内田竜生

腰の骨の間には椎間板という弾力性のある軟骨があります。この椎間板は図1のように髄核というゼラチン物質を線維輪という組織が包み込み、衝撃吸収に優れた構造になっています。この線維輪の一部が傷ついたり、破けたりして、髄核が線維輪から脱出することがあります(図2)。脱出した髄核は椎間板の後方にある神経根を圧迫し、これが原因で腰の痛みや脚の痛み、しびれ、筋力低下、感覚障害などの神経症状を引き起こします。障害部位としては坐骨神経の痛みが起こることが多いのです。このような状態を腰椎椎間板ヘルニアといいます。20~30歳代に最も多く発生します。

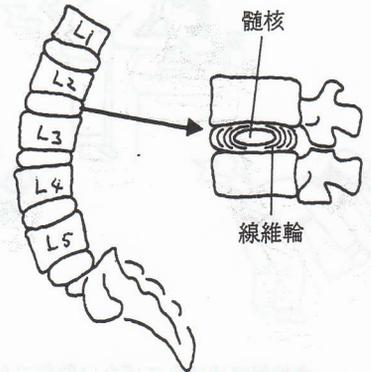
椎間板ヘルニアは痛みが出現したときから、2週間程度は特に注意が必要です。この時期に椎間板圧を高める動作を加えるとさらに脱出を増強させてしまいます。この時期は安静が必要です。一方、2週から6週程度の時間の経過で、椎間板は線維化してきます。炎症も治まってきます。線維化して固まってしまうと、それ以上髄核が脱出する危険性も少なく症状は軽快してきます。この期間は無理をせずリハビリが大切です。

## 腰椎椎間板ヘルニアのリハビリテーション

- 1) 痛みが起こった当初は、コルセットなどを用いて腰部の安静をはかります。腰の安静の保持には膝下に枕を入れたあお向けか、横向きに寝た姿勢が良いでしょう。
- 2) 次に痛みを予防する姿勢と動作に注意します。ひざの屈伸を使ってできるだけ前屈した姿勢をとらないように工夫します。重いものを持ったり、中腰姿勢をとることは厳禁です。
- 3) 腰椎牽引や軽いストレッチを行います。体の重みにより椎間板は押し出されますので、牽引やぶら下がりを行うことで逆に戻す効果が期待できます。
- 4) 徐々に腹筋を主体とした筋力強化をはかります。腹筋、背筋、大殿筋の強化が重要です。腹筋は腹腔内圧を高めることにより腰を安定させます。しかしやり方によっては逆に椎間板へ大きな負荷を与え症状を悪化させてしまうため注意が必要です。正しい体操の指導を受けてください。

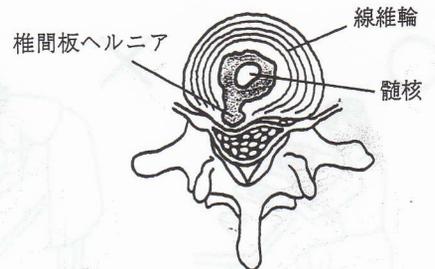
しかし、痛みやしびれが増し脚が下垂してしまう場合や、特に排尿がしにくいといった症状がでた場合は手術が必要となる場合があります。

図・イラストは「自分でできる痛みのリハビリ」  
中災防新書より



腰椎の一つ一つの骨の間には椎間板という弾力性のある組織がある。

図1 椎間板



線維輪から髄核が脱出すると、神経根を圧迫し、腰の痛みや脚のしびれが出現する。

図2 腰椎椎間板ヘルニア



(a)骨盤の前傾、腰椎の前弯を減少させるための体操  
腰を床に押しつける。床に十分ついたら、次にお尻を少し持ち上げる。

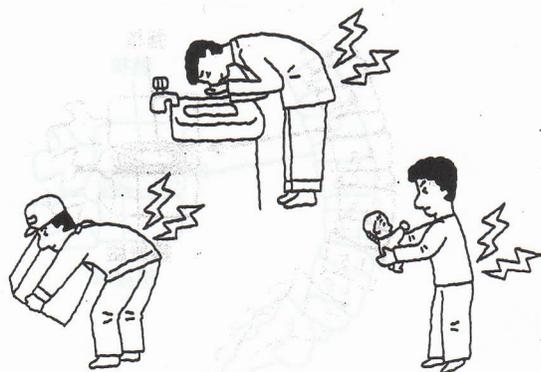


(b)腰椎の棘間靭帯、傍背柱筋を伸展し柔軟性を高める体操  
仰向けに寝て、片ひざを抱える。両側を交互に行う。次に両膝を同時に抱える。



(c)腹筋を強化する体操  
床から肩が浮く程度まで上体を上げ、そのまま2秒保持してゆっくり降ろす。10回を3セット程度行う。

図3 ウィリアム体操



急性腰痛症はなにげない動作でも起こる。

### 腰のストレッチング



仰向けで上体はそのまま腰から下をひねります。

### もも裏のストレッチング

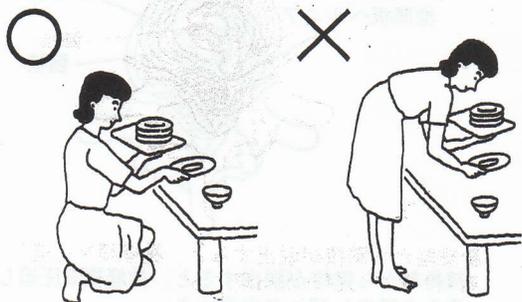


片足ずつ台の上ののせて上体を前に倒す。

### もも前のストレッチング



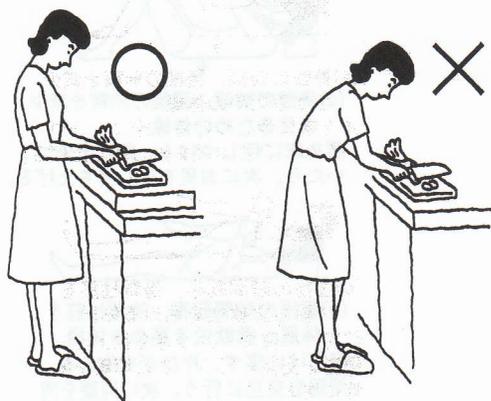
片膝は立て、片膝は後ろについて腰をゆっくり沈める。



膝を曲げると背すじが伸びる。

立ったままで行うと、前屈みになる。

### 腰痛改善のためのストレッチング



作業台の高さを変え、前屈した姿勢をとらないように工夫する。

図4 腰痛の原因動作と予防動作