

自宅でもできる腰痛ケア

【はじめに】

私たち人間は、2足歩行で生活をしているため、腰背部の痛みは宿命的なものとされています。一般成人の約80%もの人が腰痛を経験しているといわれ、中でもスポーツを行っている選手は腰痛経験率が高くなっています。

【腰痛とは】

腰痛は男女問わずあらゆる年代に発生し、その原因もさまざまです。左右非対称のスポーツの実施による筋力差や柔軟性はもちろん、以前までの腰痛の既往歴も関係してきます。さらに、運動時間や競技レベル、疲労度や日常的な姿勢なども疼痛発生の原因となります。

また、腰痛といっても痛みが起こる頻度や神経症状の有無（しびれや知覚）、筋力低下など症状も個人差があります。疼痛緩和や悪化防止のためにも、どのタイミングでどのような痛みや症状があるのか、その要因などを把握することが重要です。

【3つの腰痛パターンと効果的なケア】

神経症状がある場合などは、まず専門家に診てもらうことをお勧めしますが、筋肉や関節の硬さ（タイトネス）が要因の場合もあります。今回はタイトネスが要因とされる3つの腰痛パターンとそれに対する効果的なケアを紹介します。

1つ目は、腰を曲げて前屈の姿勢をとった時に痛みが出る場合です。この例では、お尻の筋肉（大殿筋、中殿筋）や太ももの裏（ハムストリングス）が硬いことが要因の一つであると考えられます。

2つ目は、腰を後ろに反らした時に痛みが出る場合です。この例では、太ももの前（大腿四頭筋）が硬いことや股関節の前面（腸腰筋）の動きが悪いことが要因として考えられます。

3つ目は、腰を左右にひねった時に痛みが出る

場合です。この例では、股関節や胸椎、胸郭の動きが悪いことが要因として挙げられます。

腰が痛くなる動作とその原因に心当たりがある場合は、図1～図3のケアを参考にしてみてください。お風呂あがりなど、無理のない範囲で継続的に実施するとより効果的です。



図1.臀部・ハムストリングスのストレッチ



図2.大腿四頭筋・腸腰筋のストレッチ



図3.股関節・胸椎・胸郭のモビリティドリル

【まとめ】

今回はタイトネスが要因とされる腰痛の例を紹介しました。先述した通り、腰痛は原因がさまざまであり、時には内臓に起因する場合があります。日常からセルフケアを忘れず、症状が続く場合はまず専門家に相談してみましょう。

【参考文献】

飯出一秀・津山克典・他 (2003) 空手道選手における腰部周囲のタイトネスと腰痛発生について. 武道学研究, 35-3, 21-28.
財団法人 日本体育協会 (2007) 公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング. 文光堂.