

くす通信

第262号
2022年12月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

整形外科より

腰椎椎間板ヘルニアについて

理学療法士より

腰椎椎間板ヘルニアの運動療法について



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ様々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。



腰椎椎間板ヘルニアの運動療法について

① 急性期は積極的な運動は避け、痛みの軽減を目的とした安静やリラクゼーションが主体となります。

(1) 急性期の安静について

安静時は膝を立てた状態での仰向けや横向きで寝た姿勢(図1)が椎間板内圧を下げるため、腰の負担が少なくなり、楽になります。ただし、長い時間同じ姿勢でいることは痛みのため負担となることが多く、実際にはご自身にとって一番楽な姿勢を適宜、調節していくことが多いです。

重篤なヘルニア症状がない場合は、4日を越える過度な長期の安静は筋力・体力低下の原因となり、逆に社会復帰が遅れてしまうため、注意が必要です。



図1 安静な姿勢

(2) 急性期の運動について

後方へ移動した髄核の修復や姿勢の矯正、椎間板内圧減少を目的に腰椎伸展運動(図2)を行います。

また、我慢できる痛みの範囲内で日常生活を続けることは職場復帰を早めるため、慢性化・再発を予防しながらの日常生活の継続や、早期からの運動の再開が推奨されています。動作時の痛みの軽減はコルセットなどで体幹を固定することでの局所安静で期待できます。



図2 腰椎伸展運動

※ 腰・下肢の痛みや痺れが増悪する場合は避けてください。

② 慢性期は日常生活に必要な体幹の安定性の向上のため、姿勢を整えることや、柔軟性の獲得、神経の癒着の防止、全身持久力の向上が目的となります。

※ 筋力増強訓練・ストレッチ

※ 腰・下肢の痛みや痺れが増悪する場合は避けてください。

① 仰向けで両足の膝を立てましょう

・そのまま、ヘソを見るように頭をあげましょう



② 仰向けで両足の膝を立てましょう

・お尻を少し浮かすようにあげましょう



③ 仰向けで片方の足を膝を曲げたままあげ、太ももの裏側を両手で支えましょう

・そのまま、膝からつま先までをあげ、20秒間保持しましょう
・片方の足ずつ、交互に行いましょう



(1) 疼痛、しびれなどの症状軽快後は散歩やジョギング、エアロバイクなどの全身を使う運動を軽めから取り入れることで、全身の筋力と体力の向上を図ります。

(2) 疼痛の増悪や再発を防ぐためには、普段から腰部に負担のかからないように膝を曲げる動作を心掛け、日常生活の動作に注意しましょう。



洗顔動作の例



荷物運びの例

腰椎椎間板ヘルニア について

整形外科医師
寺本周平



20～40代の比較的若い男性に多い疾患です。腰椎は5個の椎体で構成された部位であり、椎体と椎体の間には椎間板があります。椎間板はゼリー状の髄核とそれを囲む線維輪で構成されており、これにより腰椎の衝撃を和らげるクッションの役割を果たしています。

加齢により線維輪の弾力性が低下し、断裂を起こし髄核の一部が外に飛び出し神経を圧迫することにより症状が出現します。

腰椎椎間板ヘルニアは前かがみや中腰などの悪い動作で起こりやすく、重いものを変な姿勢で持ち上げたりすると突然症状が出てくる場合があります。

症状としては腰や臀部に痛み、主に片方の下肢にしびれを伴う疼痛が放散します。前かがみで症状が強くなり、背中を反ったり寝ているときは楽になるのが特徴です。

主な痛み・しびれが生じる部位はヘルニアがどの神経に影響を及ぼしたかで異なります。多いのが、第4・第5腰椎間のヘルニアで生じるふくらはぎの外側から足の親指にかけての部位。次に第5腰椎・仙骨間で、踵から足の裏にかけての部位となっております。

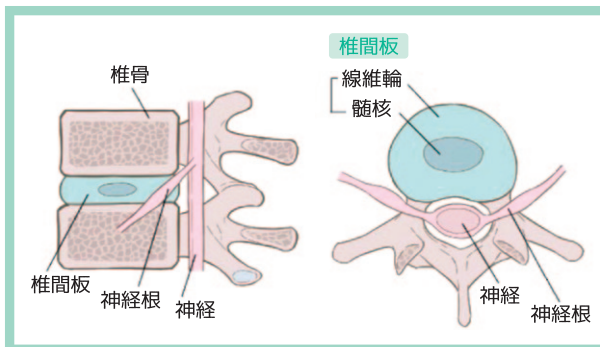
診断の決め手としては、MRIや下肢の知覚（しびれ・痛み、感覚の鈍い部位を調べます）、下肢伸展

挙上試験（膝を伸ばしたまま下肢を挙上し、坐骨神経痛の出現をみる）などです。

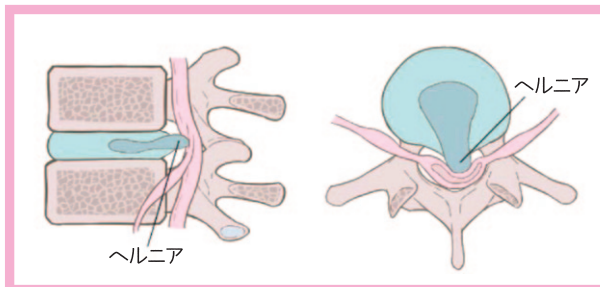
保存的治療（手術を行わない治療）としては痛みが強いつきは安静になったり、必要に応じてコルセットを装着したり、痛み止めを内服、神経ブロック（レントゲン下で痛みの原因となっている神経に麻酔薬を注射します）などがあります。保存的治療で8割くらいの方が症状改善しています。

保存的治療でも痛みが良くならない、足首が下がって上にあげられないなどの麻痺の出現、膀胱直腸障害（排尿・排便障害）が出た際は手術が必要となることがあります。

正常な腰椎



椎間板ヘルニア



整形外科の紹介

整形外科は骨・関節・筋肉・神経などについて診療を担当しております。

体の部位ごとの専門性も深くなっており、1人ですべて対応することは難しくなっていますが、当科では7人の医師がそれぞれ得意とする分野を持つことで互いに協力しています。

当院は四肢・脊椎の骨折などの急性疾患から、人工関節・骨切り術などを要する慢性疾患などに幅広く対応をしています。

基本的には入院・手術が必要な患者さまの診療を行っており、リハビリや治療薬内服継続が必要な場合は近医に紹介をしております。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。