



腰の痛みのメカニズム

☆こうして腰が痛くなる

病院での検査で原因が特定できる腰痛には、腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症、内臓の異常からくる痛みなどがあります。この場合は病院での治療が中心となります。

原因が特定しにくい腰痛には、単純に疲労からきていたり、いくつかの要素が絡み合った、**突発性**と**慢性**に分けられます。

突発性は筋肉や筋肉周囲の膜の断裂や炎症、慢性は腹筋や背筋の力の衰えや柔軟性の低下、姿勢のクセなどです。

☆筋力が衰えて痛くなる

腹筋や背筋が衰えてくると、背骨や上半身の重さを支えられなくなり、別の筋肉まで使って支えるようになります。

☆柔軟性がなくなって痛くなる

本来腰はじん帯と筋肉が伸縮されて、スムーズに動いています。**柔軟性がなくなると**、伸縮できる幅が狭くなるので、腰の可動範囲も狭くなり、少し大きく動かすとじん帯や筋肉に無理をさせた結果、じん帯が切れたり、筋膜の炎症をおこしたりしてしまつたのです。

☆突然の行動で痛くなる

急に痛みが走ったときには、背筋の炎症・じん帯を伸ばした・関節が病んだ・椎間板の断裂・骨の小さな骨折、等を痛めた可能性があります。

☆背骨を助ける腹筋を鍛える



正しい腹筋運動は1日10回で効果大。楽にできる回数で行い、翌日腰にだるさや痛みがあればやめます。

腹筋運動

・体調の悪い日、腰のおもい日は無理しない意識する場所 **おへそ周辺の腹筋を意識**

1,両手を腹におき、ヒザを立て、あごを引く

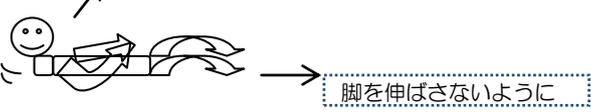


キツイと感じたら背中にクッションを敷き、上半身を高く

2,息を止めずにへそを見る

自然な呼吸で肩甲骨の縁が床から離れる程度体を起こせば十分です

呼吸を止めてふんばらないように



足を伸ばさないように

☆だからマッサージは気持ちがいい

- ・血液の循環がよくなり、疲れがたまりにくい体に戻る
・筋肉や関節の柔軟性が戻る
・筋肉にたまった乳酸がとれ、疲労感がなくなる
・疲労時の神経の興奮をおさえ、精神的な落ち着きを与える



効果増の組合せ

- ・マッサージの前にお風呂に入る ・香をかく ・柔軟性を上げるストレッチ

こんなときは、やめておこう

- ・体が極端に疲れているとき ・スポーツの直後 ・食前や食後
・打撲や骨折、捻挫や脱臼などのとき ・お酒を飲んだあと

肌を軽くさする軽擦法

軽擦法は脚なら「足先からつけ根へ」腰なら「お尻から背中の方へ」と心臓に遠い部位から近くへ、軽く温かさを感じる程度にさすっていく方法です。軽さの目安は、力を入れすぎず、早すぎないことです。

筋肉を強くもみほぐす柔捏法

柔捏法も心臓に遠い部位から近くへが基本ですが、円を描くようにしてもみ上げていきます。強くとは、相手が痛がるほどの強さではなく、あくまでも気持ちよさを感じたい程度の強さです。

- 1. 軽擦法(けいさつほう)でウォーミングアップ
血液の循環をよくし、マッサージが効きやすい下地を作ります
2. 柔捏法(じゅうねつほう)で強くもむ
長い時間(10~30分)かけて、凝っている場所やその周辺をほぐします
3. 軽擦法(けいさつほう)でクールダウン
筋肉や神経の過剰な興奮をとり、もみ返しがおこらないようにします

手順

温めるべきか冷やすべきか

温めると効果がある症状
筋肉疲労の痛みやだるさ 血液の流れが悪くておこるおもさやしびれ
体の冷えが原因のだるさやおもさ
これで温める
・カイロ ・コンニャク湿布 ・足浴
・入浴 ・蒸しタオル
温めるときはここに注意
・道具を使うときは肌に直接あてない
・長時間あてると低温やけどのおそれ
・温めた後に体が冷えないようにする

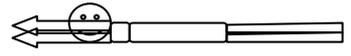
冷やすと効果がある症状
部位にかかわらず突然の痛み
炎症からくるほれやむくみ
これで冷やす
・缶ジュース ・湿布薬
・ビニール袋に入れた水
冷やすときはここに注意
・道具を使うときは肌に直接あてない
・冷やしすぎは血行を悪く、15分まで
・冷やした後はぬれたままにしない

背筋運動

・上体を高く反らせるのが目的ではない
意識する場所 背中から腰にかけての筋肉の伸び縮み

1,楽な姿勢でうつぶせに

うつぶせで両手を伸ばします。指先にはあまり力を入れず、全身を楽にさせて自然に呼吸をします

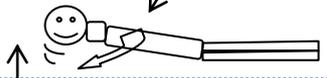


ソファなど柔らかい場所は、必要以上に体が反りやすくなる。床や畳の上など硬い場所でおこなう方が効果的

2,持ち上げるではなく、引き上げる感覚で

背中が反らないようアゴを引き、ヒジを手前に引きながら、肩を床から引き上げます

運動の最中も呼吸を止めない



上体を持ち上げるというより、背中中の筋肉を使って顔や肩を引き上げる感覚で

「伸びて気持ちいい」「やすらいでホっとする」など、自分の感覚は正直で腰痛を治す療法になっています。気持ちよさがなければ、何かが間違っているはず。痛みの原因によって、各療法の気持ちよさも変わります。そのなかで気持ちよかった療法を選び、順番をつけていきます。数種類のパターンを作って、自分流にアレンジしてみてください。療法を選んだように「疲れた」という体の訴えも聞き入れて休養もとってください。長い期間、続けてみることで徐々に軽くなっていく、楽になっていく腰を実感できるはず。