

腰痛②

～腰痛の自己管理～

腰痛が起きた場合、人によって対処法はかなり異なります。すぐに整形外科を受診する方、鍼・灸・整骨院に通う方、放置されている方など様々です。（見たこともないシールのようなものを貼っている方もおられます。）それぞれ効果的であれば継続しても構わないと思いますが、腰痛が起きないように予防することも大切です。日常生活で次のようなことに注意されてみてはいかがでしょうか。

- ①長距離を歩く場合はハイヒールはやめましょう。腰が前方に彎曲する力が強くなり腰痛の原因となります。
- ②長時間の立ち作業の時には、片足ずつ交互に低い台に乗せてみましょう。腰が前方に彎曲する力が弱くなり、腰にかかる負担が減少します。
- ③下にある物を体をひねって取らないようにしましょう。ぎっくり腰の原因となります。
- ④上にある物を背伸びして取らないようにしましょう。足台を使用して下さい。
- ⑤重い物を持ち上げる場合には、腰を下ろして持ち上げましょう。腰にかかる重量が半分近く減少します。
- ⑥椅子に座る時には、膝と股の高さが同じになるようにしましょう。また、背もたれがあると腰にかかる負担が分散されるため、尚良いでしょう。
- ⑦長時間、座って仕事をする時は、時々立ち上がって歩いてみましょう。
- ⑧上を向いて寝る場合、膝の下に枕を入れて足を曲げてみましょう。腰の筋肉の緊張を緩めることができます。また、横を向いて寝る場合、エビのように丸くなってみましょう。
- ⑨ベッドから起き上がる場合、体をひねらず、まず膝を曲げ体ごと横向きになります。その後、両手で体を支えながら起き、膝をベッドの下に下ろしてください。
- ⑩腰痛体操（筋力訓練、ストレッチ）をしましょう。腹筋や背筋を鍛えることにより、コルセットと同じ役割をします。また、ストレッチにより腰の筋肉の緊張を取り除くことができます。

腰痛体操について詳しくは整形外科医師にご相談ください。

（文責 真田）