

腰痛はどうして起こるの？

なぜ繰り返すの？



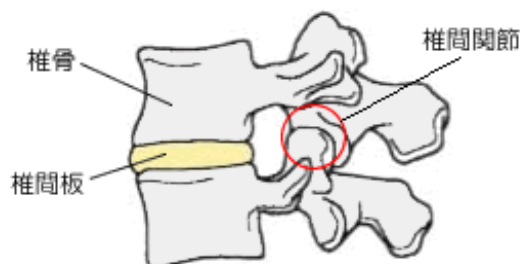
☆あなたの腰痛はどこから？

腰痛には「じんじん痛い」「立っているだけで痛い」「重い感じがする」など様々な症状があります。ほとんどが腰部筋肉からの痛みを訴えられる方が多いです。しかし、その筋肉がどうして痛みを発生させているかが分からずに日々を過ごしているため、痛みが長引いてしまう事になります。

☆筋肉が痛くなる原因は？

腰が痛くなる原因は何なのか？よく「姿勢が悪いから」「運動不足と体重が増えたから」「加齢から」など、皆さん様々な要因を教えてください。姿勢を保持するのも運動するのも筋肉が動かしますが、その筋肉に動かされているのは骨（骨格）です。

腰を指すのは腰椎、骨盤が一般的です。腰痛の場合、その原因となるのは仙腸関節、椎間板、椎間関節です。



○仙腸関節が原因の痛みは骨盤付近を押すと痛みが増強します。出産を経験した女性に多く、骨盤がゆるみ、仙腸関節への負担が大きくなりやすい状態が続くことで起きます。

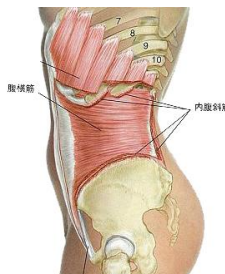
○椎間板が原因の痛みの場合は、前かがみになると負担が増えるため痛みが増強します。椎間板に力がかかり過ぎて損傷し、椎間板の中の髄核が、前かがみになることで後方に押し出されて神経を刺激するように痛みが発生します。

○椎間関節が原因の痛みは体を後ろに反らせることで痛みが増強します。椎間関節は背骨の後方の位置にある為、腰を反った状態を続けると関節部分が圧迫され痛みを感じます。

☆改善方法は？

腰痛を改善するには、立った姿勢が前かがみや後ろ反らしにならないように正しい姿勢であることがポイントです。仙腸関節、椎間板、椎間関節を正しい位置に保つために重要になる筋肉が腹横筋と多裂筋になります。

腹横筋は体を広く覆い、姿勢を支えるためのコルセットのような役割をはたします。多裂筋は椎骨同士をつなぎ、安定に働く筋肉です。椎骨に沿って頸部から腰部まで付着しています。この2つの筋肉で腰の周りを補強することが、腰痛改善に大切です。



腹横筋



多裂筋