

腰痛の原因は仙腸関節にあり

椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症

腰痛の原因として椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、腰椎すべり症が主であります。実は、これらは手術をしても治らないことがありますし、逆に放置していても治ってしまうことがあります。

そこで、腰痛の大部分の原因は、『**仙腸関節**』にある*1。骨盤の仙骨と腸骨の間にある左右の関節です。

2 ミリ程度に動くことで骨や筋肉にかかる衝撃を吸収する大切な関節です。転んだり疲れが溜ったりするとこの関節に「ずれ」が生じ、関節の動きが悪くなるとか、動きすぎて不安定になります。すると、関連する筋肉が異常収縮して痛みやしびれとなり、これこそ**腰痛の80~90%**を生ずる原因であるというのです。

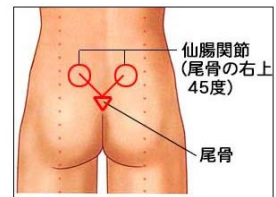
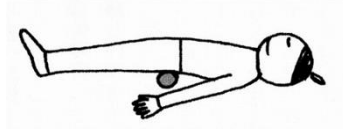
手術をする前に、この関節の機能障害を治す試みが第一というのです*2。



▼仙腸関節のストレッチ

- ① 仙腸関節の位置に**テニスボール2個**をあてがい仰向けに寝ます

枕はせず、リラックスして1~3分間保つ*3。



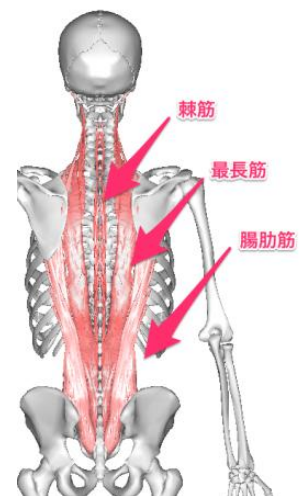
- ② 仰向けで、両腕を広げて、体を固定し、息を吐きながら

両膝を倒します。左右倒した際に痛い方確かめ、痛い方から倒す。

▼起立筋の局注による筋弛緩

脊柱起立筋(棘筋・最長筋・腸肋筋)は骨盤から脊椎・肋骨をつなぐ、最も長く、大きい筋群です。体幹部を後屈・側屈させ持久力が求められ、遅筋線維の高い特徴がある。左右一対あり、片方の筋群が凝り固まって、引っ張られ続けると骨盤(仙腸関節)がねじれ、多くの腰痛の原因になっています。

凝っている筋肉を解す局注や矯正により、骨盤のねじれが解消して腰痛が治ります。



参考；*1 博田節夫医師。*2 住田憲是医師、*3 酒井慎太郎医師