

# 腰椎分離症とは？

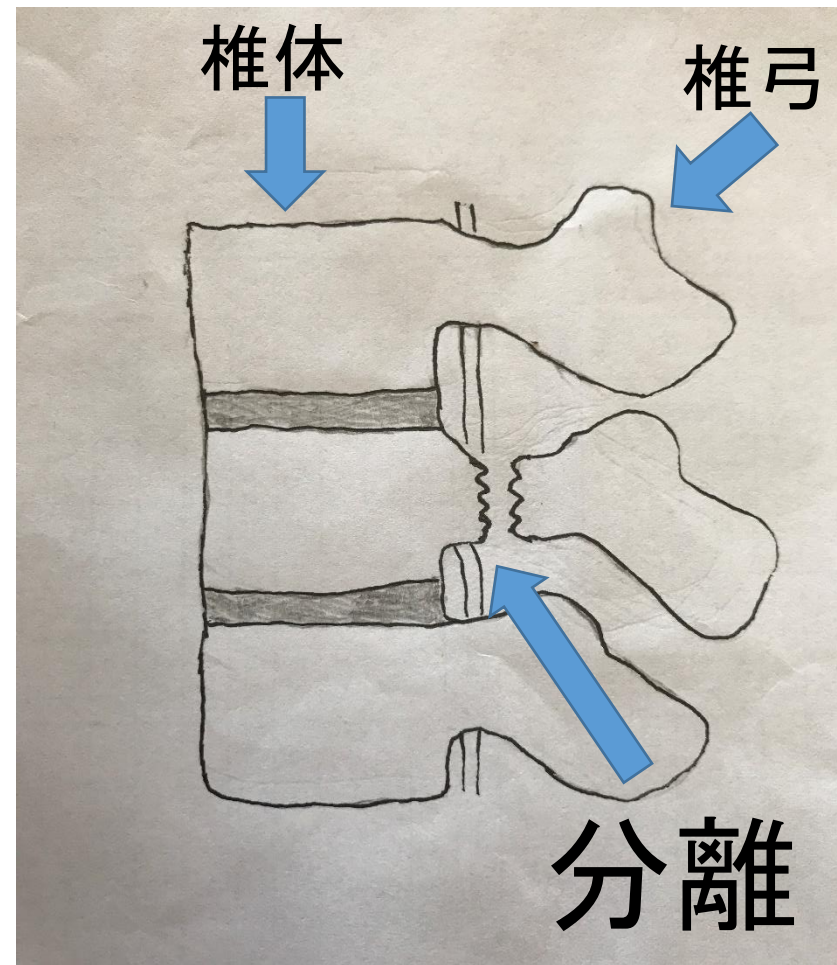
背骨は、前方にある椎体(ついたい)と、後ろ側の椎弓(ついきゅう)というものからできています。

腰の背骨が疲労骨折を起こして、離れてしまった状態を「腰椎分離症」と呼びます。

腰の骨は5つありますが、その中でも5番目の腰の骨に多く発生します(74~90%)

骨がまだ成長しきっていない成長期に、スポーツなどで負担が積み重なると発症します。

12~17歳のスポーツ選手に多く、女子よりも男子に多くみられます。



# 症状は？

- ・瞬間的に体を動かした時の痛み
- ・腰をひねったり、後ろにそらした時の痛み
- ・分離している部位を押した時の痛み など

## 腰椎分離症を早期発見するためには？

- ・早期発見のためには、レントゲンやCT、MRI検査が必須となります。
- ・成長期の子どもが腰痛を訴えた場合、早めに検査設備の充実した整形外科を受診することが重要です。

# 治療は？

分離の進行の度合いによって治療が異なってきます。

初期の分離はスポーツ活動を休止しコルセットを装着することによって90%に近い骨癒合が期待できるといわれています。

痛みが強い時期には痛み止めなども服用します。

約2～3ヶ月間、部活動や体育など、骨折の治療と同じく、固定して骨を癒合させるため、一時的に運動を休止します。

運動を止めると1ヶ月ほどでほとんどの腰痛は消失します。

2～3ヶ月後にCTやMRIで分離部の治癒を確認してから運動を再開します。

運動を休止している間は、腰の背骨を安定させるための体操や、腰、太ももの前と後ろ、とくに太ももの後ろの筋肉のストレッチを重点的に行います。

分離症になった場合でも、コルセットで痛みがとれ次第、運動の再開が可能です。

# 《コルセット着用による筋力低下を防ぐ》



①腰に手を当てベッドに押し付ける 10秒×10回

押し付けたまま膝を屈伸する  
左右各10回



☞②四つ這いになり対角の腕と足を伸ばす  
左右各10回

# 《背中・肩・胸の動きを良くする》 (10秒×3回)



③両肘をつき限界まで上げる(10秒) → 限界まで上げたら肘を開く(10秒) → 頭の上にならすぐ腕を伸ばす(10秒)



☞ 四つ這いになりお尻に体重を乗せていく (10秒)

# 《股関節の動きを良くする》

④ 10秒 × 3回



《膝関節の動きを良くする》  
⑤ 10秒 × 3回





# 《足首の動きを良くする》

## ⑥10秒×3回

