

# 腰椎椎間板ヘルニア (腰のヘルニア)

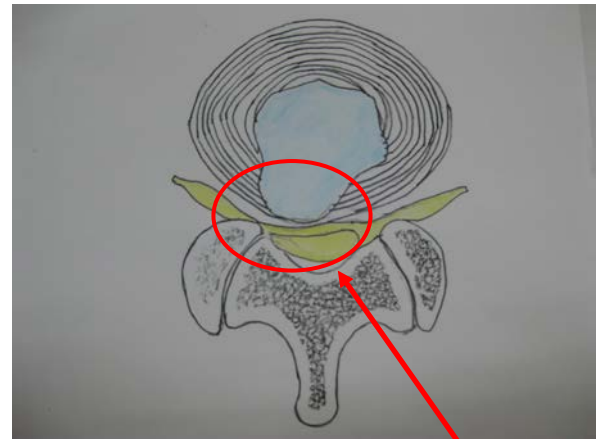
## 病態と症状

椎間板が加齢などにより変性・断裂して、その一部が神経を圧迫

し症状が出ます。悪い姿勢での動作や作業で、ヘルニアが起こりやすく、腰やお尻、足にしびれがでて力が入りにくくなります。

## 横断面

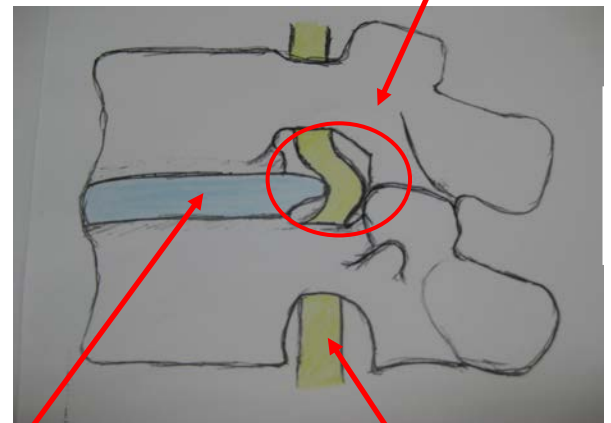
お腹側



背中側

神経を圧迫

## 側面



お腹側

背中側

椎間板

神経

## 診断

X線（レントゲン）撮影、MRIなどで検査を行い診断を確定します。

## 治療

保存療法⇒薬、注射、温め、牽引、運動療法。

手術療法⇒痛み、痺れの緩和を目的にする。

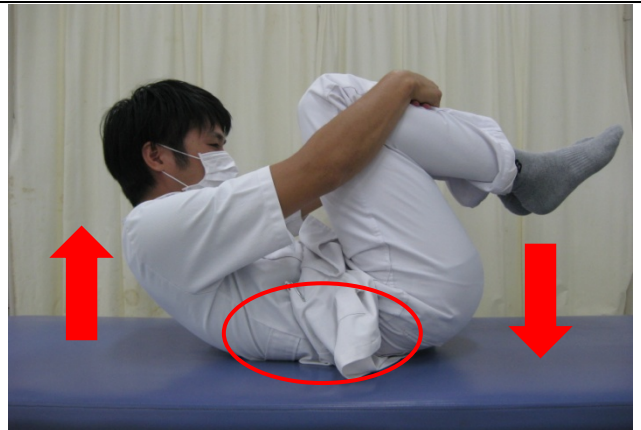
## ホームエクササイズ

### <ストレッチ>

太もも裏側のストレッチ



腰部のストレッチ



### <筋トレ>

腹筋増強運動



背筋増強運動



## 腰痛を予防する為の工夫

・立ち仕事では片脚を台に乗せます



・しゃがみ込み荷物を持つ



\*何かわからないことが御座いましたら当院まで来院ください。