

# 腰痛について



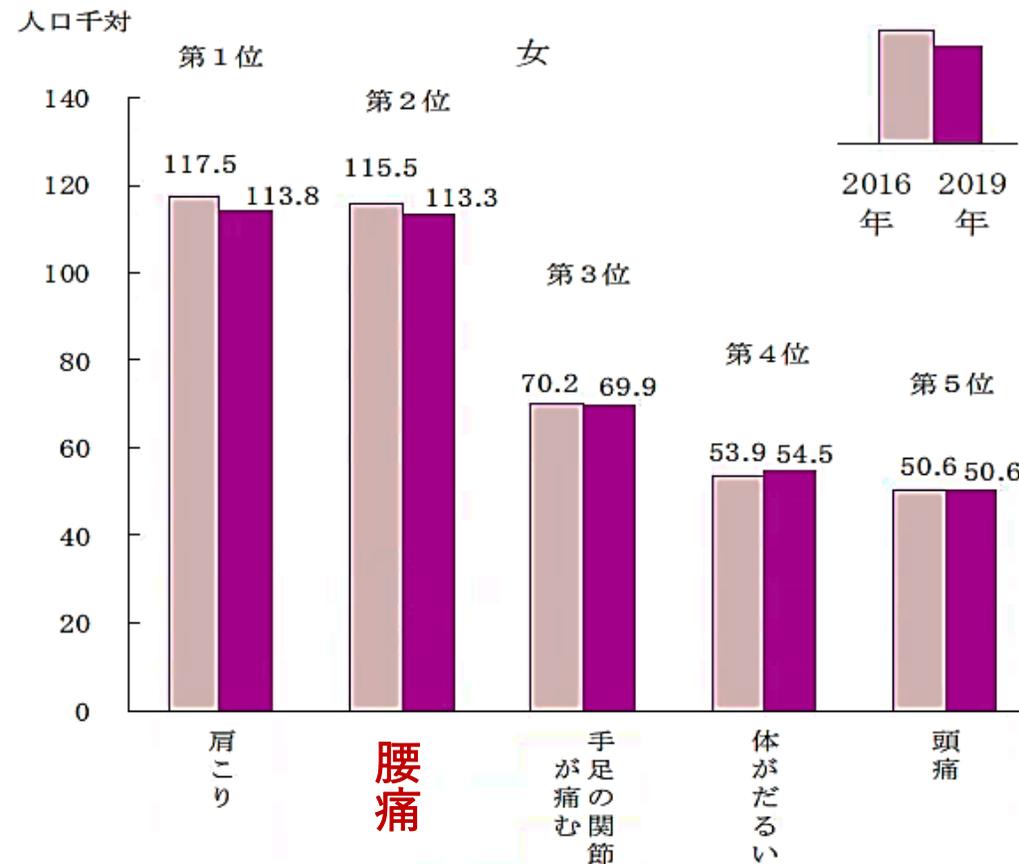
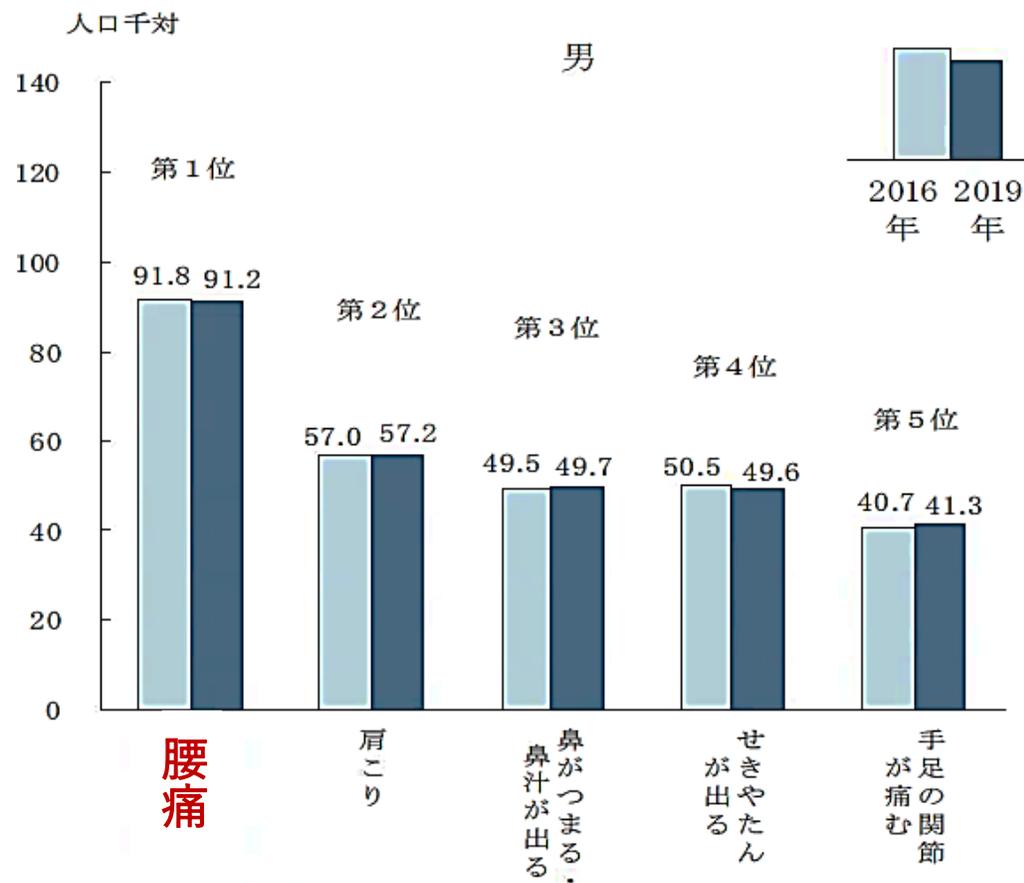
北野病院

リハビリテーション科 作成

# 【腰痛】について

- ① 腰痛とは？
- ② 腰痛のタイプを理解する
- ③ 非特異的腰痛にならないために

# 多くの人が悩まされる“腰痛”…



# 痛みの特徴を捉える - 3つの視点 -

## 部位

お尻や脚にまで  
痛みが広がることも

## タイミング

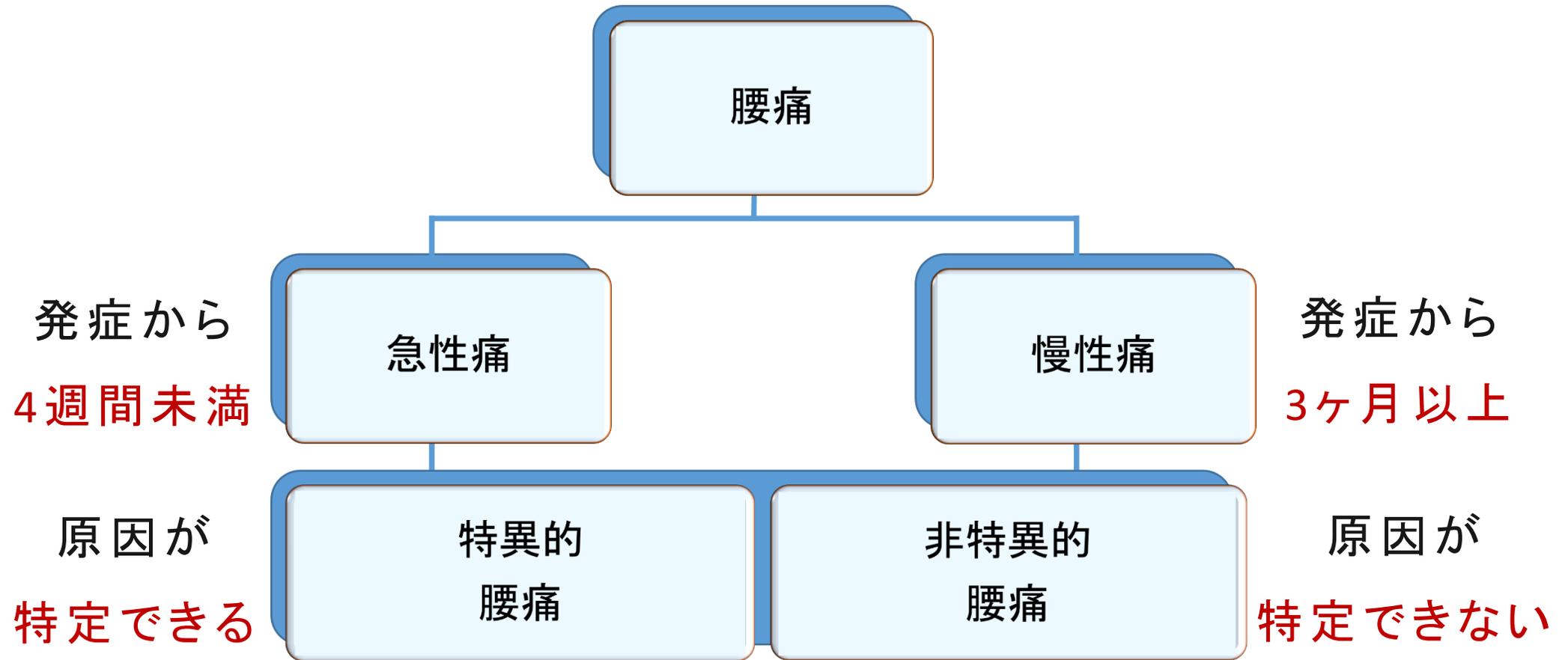
安静時に痛む場合は  
大きな病気の可能性も

## 期間

3ヶ月以上続く  
場合は長引くことも

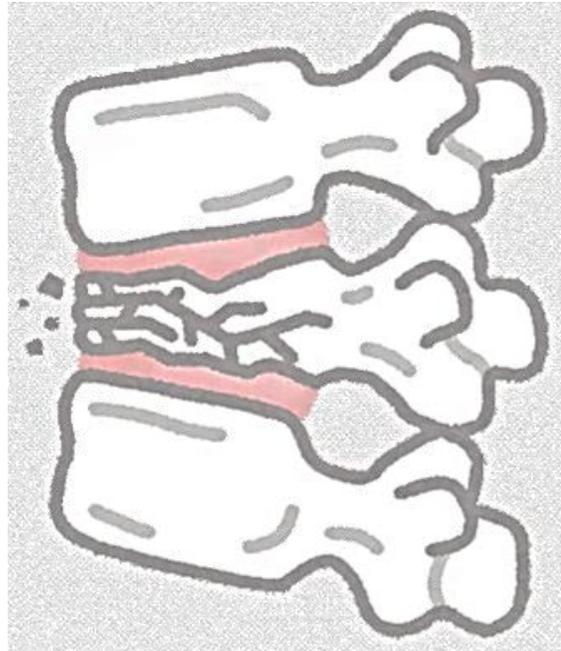
# 腰痛診療ガイドラインでは…腰痛とは

最も下の肋骨とお尻の盛り上がりの最も下の部分の痛み

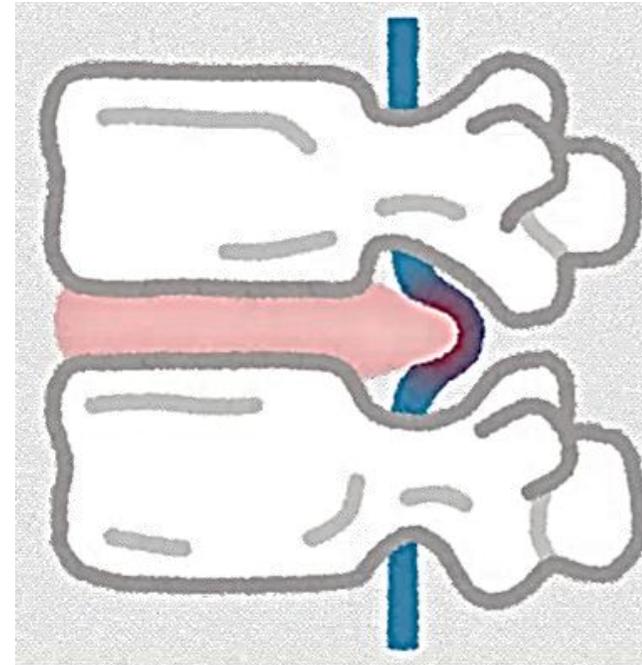


# 特異的腰痛の原因

圧迫骨折



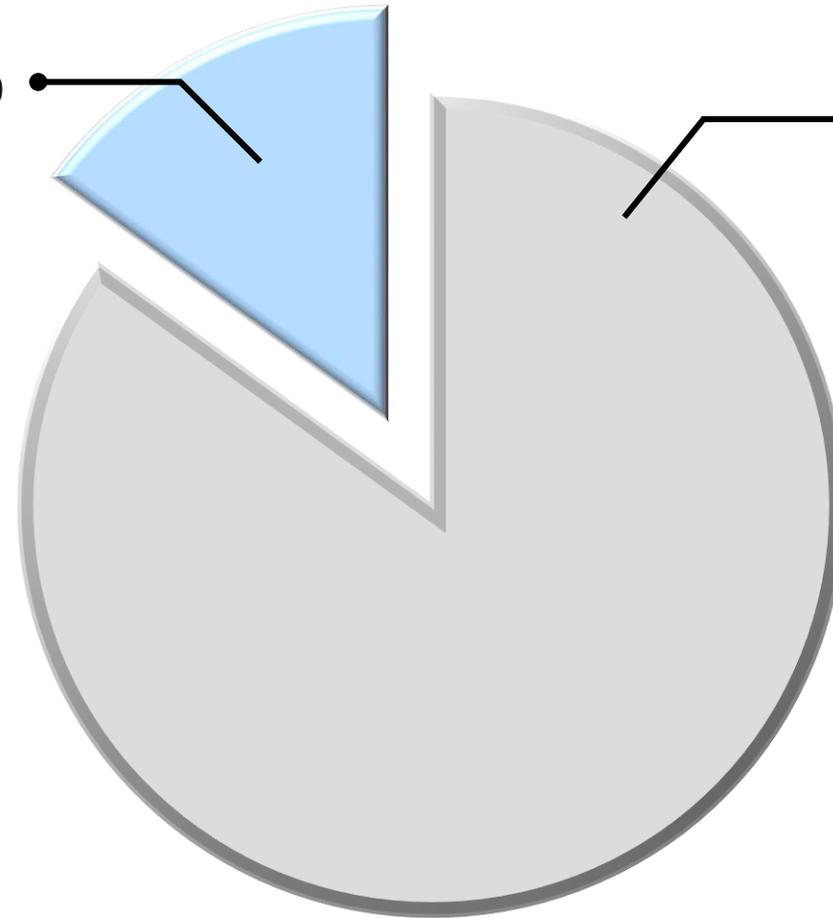
椎間板ヘルニア



この他には脊柱管狭窄症や脊椎への骨転移など…

# 腰痛理解の難しさ…

特異的腰痛15%



非特異的腰痛85%

原因がはっきりしないもの

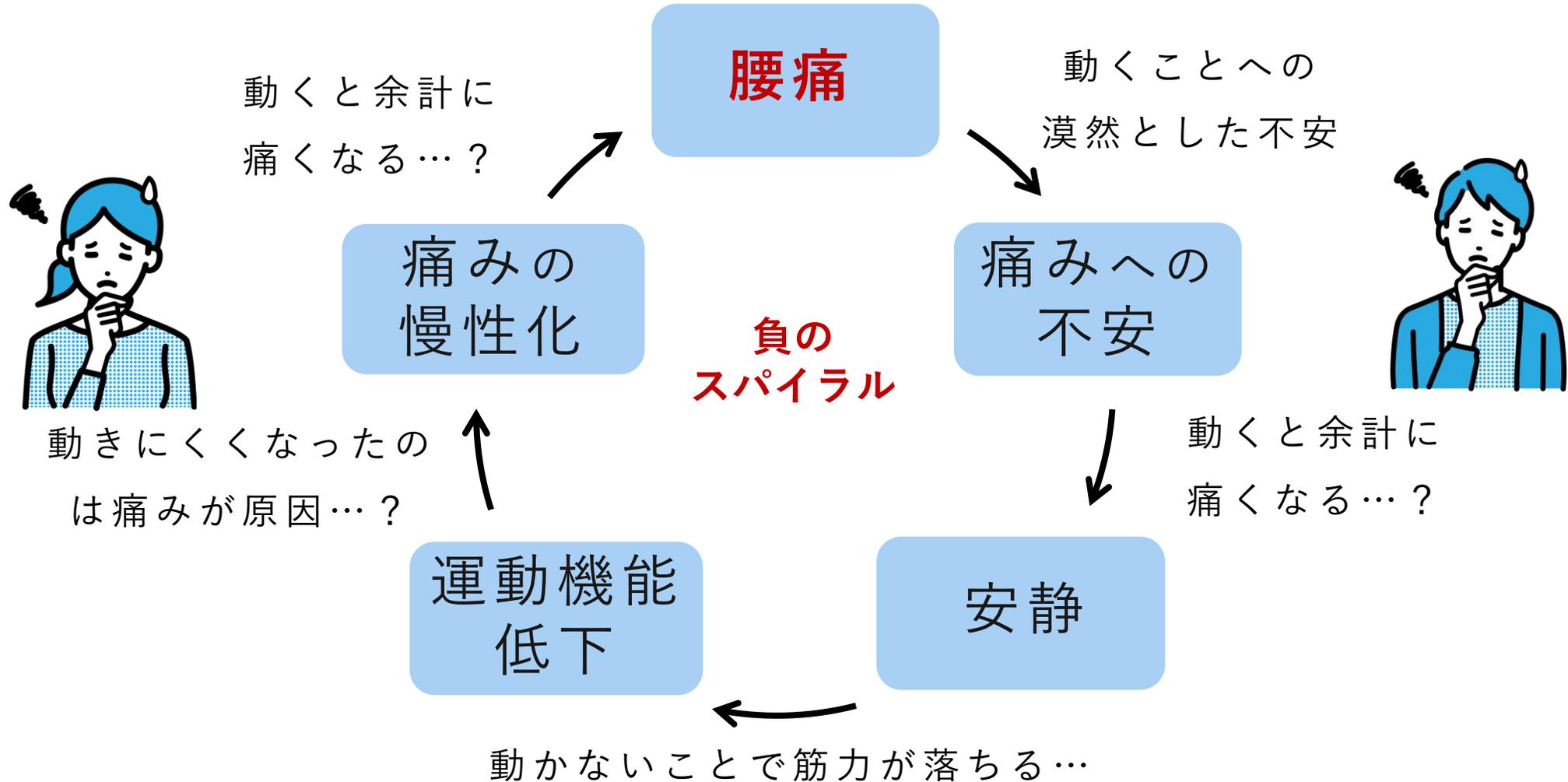
長時間同じ姿勢でいること、

運動不足、肥満、冷え症など

ストレスの多い職場、家庭内不和、

不安、不眠など心理・社会的影響

# 痛みの解決の難しさ・・・



# 腰痛はこんなところに潜んでいる…



中腰で作業しているとき



椅子に座っているとき



急に運動したとき



掃除をしているとき



起きたとき



重い荷物を持ち上げたとき

# 腰痛への対応方法



中腰ではなく  
モップにしてみる？



こまめに立位を  
取りましょう



準備運動は入念に

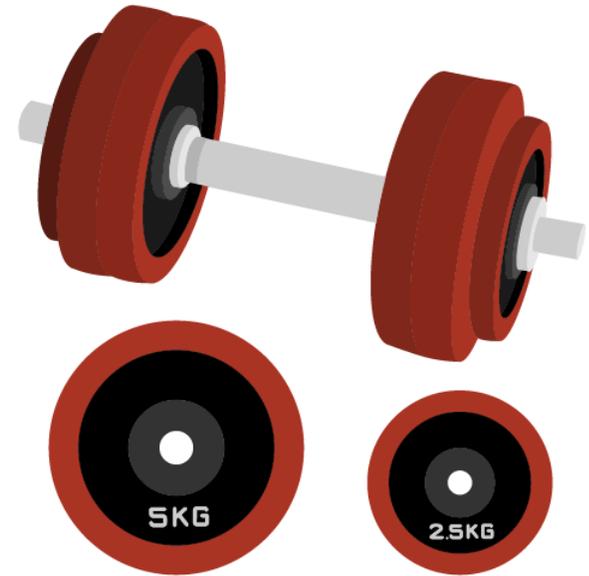
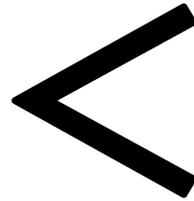


# 腰痛には運動が大事！

---



痛み止めよりも



適度な運動が大切