

# かたの通信



2022.6.1

Vol.47

今回のテーマ

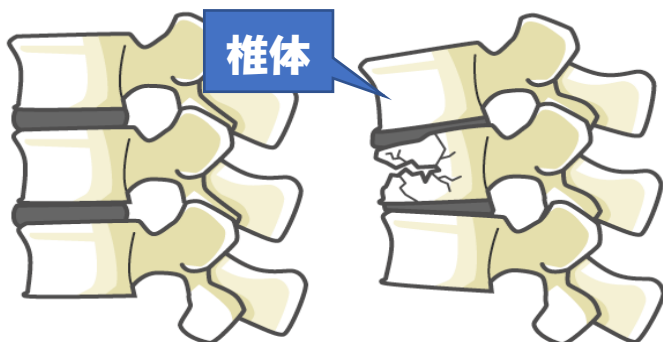
## 「腰の痛み～脊柱圧迫骨折～」

脊柱圧迫骨折とは、背骨の椎体という部分が上下方向の衝撃に

よって潰れて平坦化してしまう骨折のことを言います。主に尻もちをついたときに起こりやすく、重いものを持ったときなどにも起こりうる疾患です。ご高齢の方に多く、骨粗しょう症が原因となってもろくなっている骨に圧迫力がかかることで潰れてしまい痛みを引き起こします。

正常な脊椎

骨折がある脊椎



左図のように、圧迫骨折では椎体の前方がつぶれやすいため、背骨全体が丸まってゆく方向へと偏位してしまい、背中が伸びにくくなってしまいます。更に、伸びにくくなった状態では常に前方の骨折部に圧迫力がかかり続けます。また、この

状態(丸まった姿勢)ではモモ裏の筋肉やお尻の筋肉・お腹の筋肉が縮こまり、その姿勢が固定されてしまいます。そのため、骨折による丸まり姿勢と筋の短縮といった二次的な障害を防いでいく必要があります。そこで、二次的障害の予防としてモモ裏の筋肉・お尻の筋肉・お腹の筋肉のストレッチ方法をご紹介します。



モモ裏のストレッチ



お尻のストレッチ



お腹のストレッチ

ストレッチのポイントは、背中を丸めないことです。背中を丸めて行くと骨折部への負担が大きくなってしまいます。忘れずに無理のない負荷量からはじめて下さい。