

腰痛【椎間関節性腰痛】

椎間関節とは、椎骨と呼ばれる背骨を構成する骨が、連結する関節を指します。椎間関節の周りには痛みを感じるとる侵害受容器が多く存在します。特に筋肉の付着部や関節包に多く存在し、この部分に負担がかかると痛みを感じたり炎症を起こすことがあります。椎間関節を支配している神経は、脊椎を反らすために働く棘間筋や多裂筋を支配しており、椎間関節への刺激は、これらの筋の緊張亢進などを起こす可能性があります。また、椎間関節での炎症は周囲の神経にも影響を及ぼし、腰のみでなく、足の痛みを引き起こす可能性があるのです。

腰椎は、屈曲・伸展（曲げ伸ばし）は、比較的動きやすいですが、回旋(捻る)は動きにくい構造になっています。そのため、胸や股関節が硬いと腰に負担が集中しやすく、椎間関節への負担となってしまいます。

治療法には、椎間関節ブロック注射やリハビリ、手術治療などがあります。リハビリでは、椎間関節への負担の軽減と緊張の高くなった筋の柔軟性向上などを行っていきます。上記で説明させていただいた、胸椎や股関節など隣接する関節の動きを確認し、問題のある関節のストレッチや筋肉のリラクゼーションを行うことで、全身で運動を行えるよう治療していきます。また、生活習慣の中で腰への負担になりやすい動きや姿勢があると、痛みの再発や増強を招く恐れがあります。そのため、普段の生活動作や姿勢の見直しを行うことで再発予防に努めていきます。

