

市民病院だより

腰痛予防について

理学療法士 高塚 洋明

私たちは普段、パソコンや家電製品、車、エスケーターなど便利なものに囲まれて生活しています。そんな快適な現代生活において、腰痛に悩まされている人が年々増えています。厚生労働省の調査によると、身体に何らかの自覚症状がある人で最も多いのは、男性が腰痛、女性が肩こりです。

そこで今回、腰痛予防・再発予防に効果があると言われている「LST療法」を紹介します。



LST療法とは

日常生活での姿勢や動作では、背骨のS字カーブの維持が最も大切という考え方の指導法です。腰痛の患者に対する姿勢と日常生活の基本となるポイントは次の6つです。

- 1 年齢に応じた適切な腰椎の前彎ぜんわんが保たれたよい姿勢を心掛ける
- 2 腰を反った状態を出来るだけ減らすため、ひざや股関節を上手に使う
- 3 大きな物や重い物を持ち上げる時、出来る限りその物を体に引き寄せて、ひざと股関節を利用して腕の力だけで持ち上げない
- 4 背筋を伸ばすことで適度な筋肉の緊張を保ち、筋肉の力で椎間板や背骨を支える

- 5 腰をねじった状態で、腰を強く前後に曲げない
- 6 よい姿勢でも同じ姿勢を30分以上続けない

立つとき・歩くときの姿勢

まず、立った状態で軽くあごを引いて背筋を伸ばし、お腹を引っ込めます。そして、歩くときはその立った姿勢を保ったまま、自然に腕を振ってリズムカールに歩きましょう。その時に前かがみにならないよう注意しましょう。そうすることで腰への負担を減らすことができます。

座るときの姿勢

椅子の正しい座り方は、背筋をしっかり伸ばし、仙骨と呼ばれるお尻の中心あたりを椅子の背もたれに接触するように深く座ることが基本です。背もたれに寄りかかって背中が丸くならないように注意しましょう。

理想的な椅子の高さは足裏がしっかり床に着き、ひざが直角に曲がる高さです。高すぎる場合は台などに足を乗せるとよいでしょう。

また、床に座るときは正座がおすすめです。正座は背筋が伸びて最も腰に負担がかかりません。逆にあぐらは腰椎の前彎が失われ、腰への負担が大きくなるのでできるだけ避けましょう。

寝るときの姿勢

寝ているときの姿勢にも注意が必要です。仰向けに寝るときはひざや足の下にクッションなどを入れ、ひざを少し曲げると良いでしょう。横向きになるときは痛みがある方を上にして横になりましょう。うつぶせ寝は腰に負担がかかることがあるので注意しましょう。

また、寝具の選び方も大切なポイントです。ベッドの場合、マットレスが柔らかすぎると腰とお尻が沈んでしまうため、ある程度硬いものを選びましょう。布団は柔らかいものがよいでしょう。

日頃から以上のことを意識して日常生活を送ることで腰痛を予防・緩和することができます。

糖尿病教室のお知らせ

2月25日(木)15時から3階研修室で、「ストレスについて(ストレスケアトレーナー)」、「日常生活について(糖尿病療養指導士)」の講話があります。参加無料です。興味のある人はぜひご参加ください。糖尿病手帳をお持ちの人はご持参ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>