

腰痛の患者様へ

腰痛には2種類あって

①局所的な腰痛

②下肢に痺れや筋力低下がある腰痛 があります

①は原因が多岐にわたり分からないことがほとんどです。

②は神経症状の合併があり MRI で治療方針を検討します。

①の多くは普段と違う行動や動きすぎ、仕事の負担と言われます。

変形性腰椎症が隠れている事があるのでレントゲンを撮影します。

治療は今の痛みをとることと根本解決として体質改善を行います

- 自然治癒力が勝るまで漢方などの鎮痛剤を使用する、
- ブロック注射やハイドロリリースをする、
- ヨガやピラティスでインナーマッスルを鍛える（即効性はないですが予防に重要です） となります。

自宅の運動療法でお勧めはモーターコントロールエクササイズです。

（「明日が変わるトリセツショー」という NHK の「腰痛取扱説明書」が分かりやすいのでご覧下さい）

生活指導としては

- 温めてストレッチ、痛い行動はしない、同じ姿勢を続けない、
- ノルディックウォーキング（2本杖を使う）

をお勧めしています