

今回は腰痛の種類についてのお話です。

腰痛が起こる原因として「日常生活での姿勢」、「運動や労働」、「老化」、「内臓の病気」、「精神的ストレス」など様々な原因が挙げられますが内臓の病気や精神的ストレスを除き、骨や筋肉の異常が原因と考えられています。

#### <椎間板ヘルニア>

背骨のクッションの役割を果たしている椎間板<sup>ついかんばん</sup>が弾力性を失い、中の髓核<sup>ずいかく</sup>が外に飛び出し神経を圧迫した結果起こるものです。

腰から足にかけて痛みやしびれ、筋力の低下を引き起こし、くしゃみや咳でも激痛が走ります。

ひどい時には排尿困難などを起こすこともあります。

#### <筋膜性腰痛症(急性腰痛症)>

いわゆるギックリ腰。筋肉、神経、関節への急激な負荷や過度の緊張、疲労などにより腰や骨盤の軟部組織(筋肉、筋膜、じん帯、軟骨)が損傷することで起こります。

特に多いのが骨盤の仙骨と腸骨の2つの骨からなる仙腸関節<sup>せんちようかんせつ</sup>に付着する軟部組織の損傷によるギックリ腰です。

#### <坐骨神経痛>

病名ではなく症状の名称です。坐骨神経とは腰椎下部からお尻を通り足に向かう神経で、その通り道のどこかで神経が圧迫されて腰～お尻～足に痛みやしびれを起こします。

原因となるものは、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症<sup>せきちゆうかんきょうさくしやう</sup>、腰椎分離症・すべり症<sup>ようついぶんりしやう</sup>、梨状筋症候群<sup>りじようきん</sup>や腫瘍などがあります。

#### <脊柱管狭窄症>

脊柱管が何らかの原因で狭くなり、脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることで腰～足に痛みやしびれを起こします。

歩いていると痛みやしびれが悪化し、休むと軽くなる「間欠性跛行<sup>かんけつせいはいこう</sup>」という症状が特徴です。

#### <腰椎分離症・すべり症>

分離症は腰椎の後方部分(椎弓)が断裂(骨折)し、脊柱が不安定になり腰を反るような動きをすると痛みやしびれが出ます。

すべり症とは腰椎の一部が前方に動いてしまった状態で、腰椎分離や椎間板の老化などによって起こります。

この他にも変形性腰椎症、圧迫骨折など様々な種類がありますが、これらの状態に対し丹羽式正體術では全身の筋肉や骨格のバランスを整える事で治療効果を上げております。