

2回目の今回は、前号に引き続き腰痛についてお話します。

前号では、「腰痛を引き起こす原因」や、「腰痛と姿勢との関係」についてご紹介しましたが、今回は腰痛に関係する筋肉について詳しく説明します。

① 首～腰まで背骨に沿って走る背筋

腰椎(背骨の腰の部分)には、人間の構造上、大きな負荷が掛ってしまいます。従って、背筋の緊張が強くなると自ずと腰椎への圧迫が強まります。また左右の背筋のバランスが悪いと背骨が歪み、腰、骨盤への負担が大きくなり腰痛を引き起こしてしまいます。

② お尻の筋肉(臀筋)

臀筋(でんきん)は骨盤に付いている筋肉です。この臀筋が固くなると、仙骨(腰椎の下に連結している骨盤を形成する骨)の位置関係を悪くしたり、動きを制限させてしまいます。このような仙骨のバランスの崩れは、上にある腰椎との関節に炎症を起こしたり、腰椎周りの筋肉を緊張させ腰痛を引き起こします。

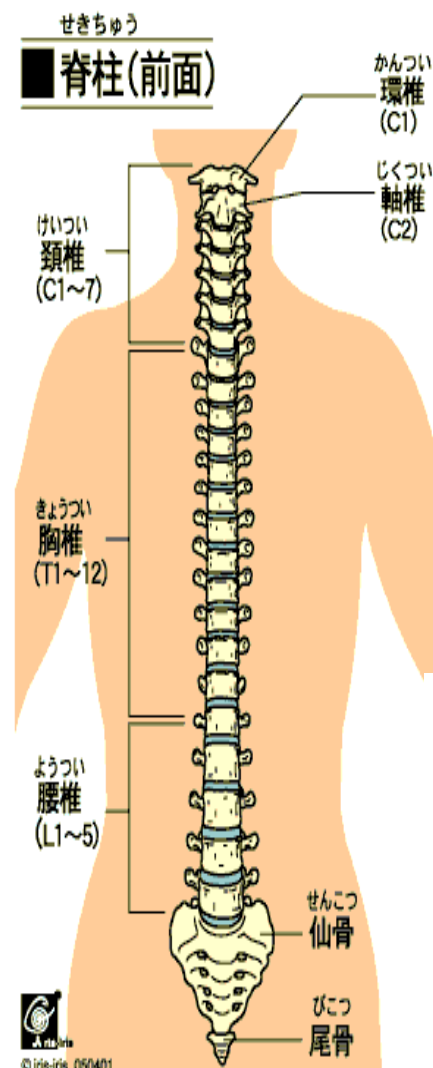
③ おなかの腹筋群

腹筋は身体の前面を縦に肋骨から骨盤まで繋がっている筋肉で、背筋と拮抗して働きます。また腹斜筋や腹横筋は脇腹や腰の横にある筋肉で、上半身を屈めたり捻ったりするときに働きます。これら腹筋群の緊張が強かったり、また逆に筋力が低下して来たりすると背筋との拮抗バランスが崩れ、姿勢が悪くなり腰に負担をかけてしまいます。

④ 太もも(前後、内外側)の筋肉

太ももの筋肉は股関節や膝関節を動かす働きをします。

この筋肉の疲労や筋力低下は、関節の動きを悪くするだけでなく、骨盤に歪みをもたらす腰痛の原因にもなります。



このように、様々な筋肉の不具合が腰痛を引き起こす原因となります。丹羽式正體では腰痛の患者さんに対し、症状が出ているところだけでなく、全ての筋肉のバランスを整えるように施術していきます。

年末の大掃除等で無理な体勢が長時間続いたり、寒さで身体が冷えてしまったりと腰に限らず身体を痛めやすい季節ですので、気をつけてお過ごしください。