

腰部脊柱管狭窄症

腰部脊柱管狭窄症は、腰椎背骨の腰の部分の中央を通る脊柱管が狭窄する(狭まる)病気です。脊柱管の中には脳から伸びる神経(脊髄・馬尾)が通っているため、脊柱管が狭まると神経が締めつけられるため、足腰に痛みやしびれが現れます。

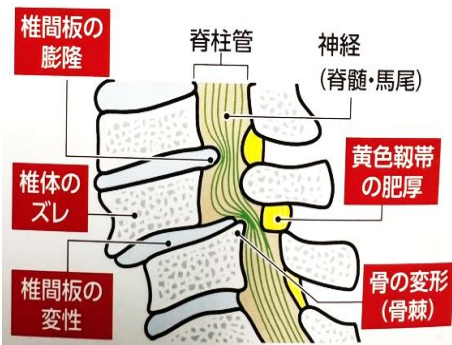
では、なぜ脊柱管は狭まるのでしょうか。

背骨は椎間板と左右の椎間関節の3点でバランスよく支持されることで安定する構造になっています。

ところが、反り腰のクセがあったり、加齢により椎間板が弾力を失ってつぶれたりすると、背側の椎間関節ばかり無理な負荷がかかり、やがて炎症が起こって腰痛を招きます。脊柱管狭窄症の多くは、腰椎の椎間関節への長年の負担の蓄積や、加齢による靭帯・軟骨・骨の変性・変形が加わって発症すると考えられます。このほか、加齢による椎間板の変性から、椎間板が背中側へ突出してはみ出たり(ヘルニア)椎体がずれたり(すべり症)することも、脊柱管を狭める原因になります。

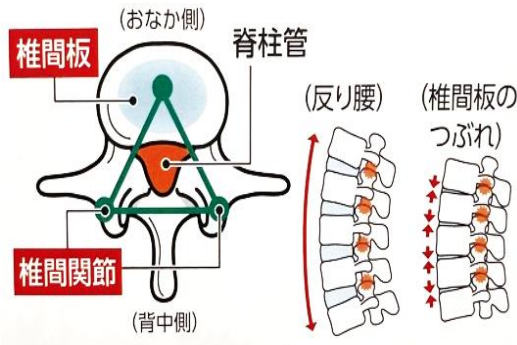
脊柱管狭窄症がよくなる1分ほへしよ

狭窄症の要因



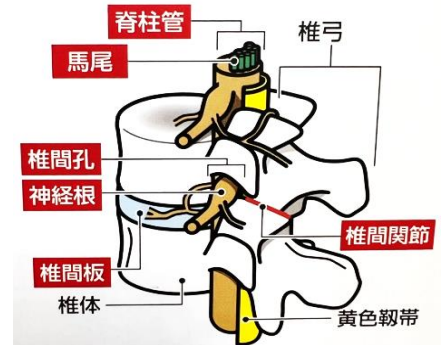
■加齢による椎間板の変性から、椎間板が背中側へ突出してはみ出たり(ヘルニア)、椎体がずれたり(すべり症)、することも、脊柱管を狭窄する原因になります。

腰椎のしくみ



■背骨は椎間板と左右の椎間関節の3点で支持されている。反り腰のクセや椎間板のつぶれによって椎間関節に負担がかかると、靭帯・軟骨・骨が変性・変形して脊柱管狭窄症を招く。

腰椎のつくり



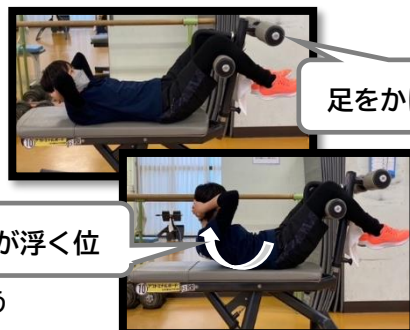
■腰椎には神経の通り道である脊柱管の中に脳から伸びる脊髄や馬尾神経が通っている。神経が圧迫されると下腿に影響が表れることがあります。

クランチカール (腹直筋)

効果

- 姿勢の改善
- 腰痛の改善
- 美しいボディライン
- 腸の活性化(お通じの改善)

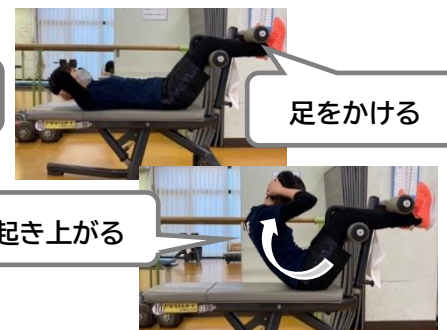
【1】 ローラーに脚を掛けない場合は、息を吐きながら肩甲骨を浮かせるように屈み、吸いながら下ろす(頭はつけない)



肩甲骨が浮く位

足をかけない

【2】 ローラーに脚を掛ける場合は息を吐きながら、おへそを覗くように身体を屈める。吸いながら下ろす(頭はつけない)



足をかける

起き上がる

※正しいフォームで行う事を意識しましょう