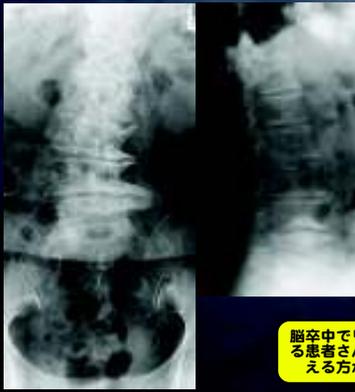


リハビリ入院の患者さんに何故腰痛が多い？



① 脳卒中前からあった腰の病気

→ 加齢に引る背骨の変形
(変形性脊椎症・椎間板ヘルニア・骨粗鬆症)

→ 筋力低下 (運動不足病)

② 脳卒中発症後の安静と麻痺出現

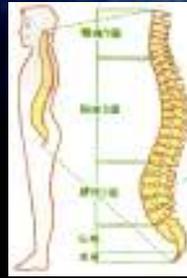
→ 安静に引る筋力・関節可動域制限の出現
→ 片麻痺出現に引る左右筋力バランス不均衡発生

脳卒中でリハビリ入院する患者さんには腰痛を控える方が多いですね

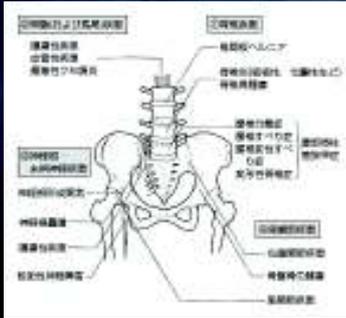


- 生理的前弯：頸部・腰部
- 生理的後弯：胸部
- 骨盤は前傾

背骨の役割



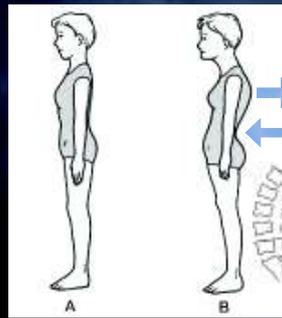
腰痛と坐骨神経痛の背景疾患



脳卒中リハビリ入院する患者さんの腰痛にも脳卒中発症前後でいろいろな背景となる病気があります



加齢変化：腰椎前弯の増加



A. 正しい姿勢 (腰椎前弯は正常)

B. 腰椎前弯の増加 (骨盤の前傾度が増加した結果起こる)

- 下腹が突き出す
 - 胸椎後弯が増加 (円背)
- “凹円背” という

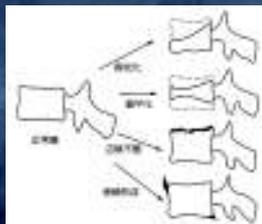
- 凹円背が起こるのは、腹筋・腰筋筋力低下が原因
- 凹円背では疲労と腰痛が起こりやすい



加齢変化：椎体変形 (姿勢不良と骨粗鬆症の影響など)



正常腰椎



加齢に引る椎体変形

歳を取ると誰しも起こってくる腰椎の変化です



片麻痺と姿勢異常に引る側彎の発生



脳卒中後の片麻痺で脊柱側彎が悪化する場合があります



さまざまな原因で起きている姿勢の異常（悪い姿勢）が「生理的彎曲」を乱し、脳卒中後の腰痛を引き起こします

■腰痛を引き起こす原因

- 脳卒中発症前の背景疾患
→加齢に引る背骨の変形（変形性脊椎症・椎間板ヘルニア・骨粗鬆症・腰部脊柱管狭窄症）
- 腹筋・腸腰筋筋・脊柱筋の筋力低下
- 片麻痺発生に引る左右筋力バランス不均衡

■リハビリ中の腰痛対策

- 進行性（悪性）腰痛の除外
- 痛みのコントロール（薬剤・物療・ブロック）
- 姿勢矯正
- 腹筋・腸腰筋筋・脊柱筋の筋力強化

脳卒中前後のさまざまな原因で腰痛が悪化します



精査を要する腰痛症状

- ① 激しい腰痛
- ② 進行性の腰痛
- ③ 姿勢に無関係な腰痛
- ④ 体動や咳で悪化する腰痛
- ⑤ 発熱を伴う腰痛
- ⑥ 坐骨神経痛・間歇性跛行を伴う腰痛

精密検査が必要な腰痛があります



腰痛の対処法1

股関節を屈曲させる姿勢を取る



腰痛に対する簡単な対処法を紹介します



片足を小さい台に置くと股関節は屈曲して腸腰筋が腰椎を牽引して腰椎前弯を減少させる。

腰痛の対処法2

腰痛体操：腹筋や臀部の筋を鍛え姿勢を正す



腰痛に対する簡単な対処法を紹介します



- 膝曲げて上体を起こす、
- 上体をねじる、
- へそを見る、
- 両足を深く曲げる、など。

腰痛の対処法3

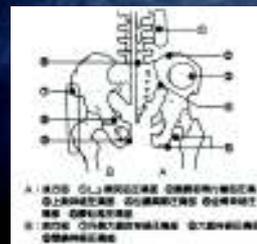
- ① 局所循環の改善：温熱療法・物療（低周波・レーザー、その他）温湿布の実施
- ② 鎮痛薬・精神安定剤などの処方
- ③ 痛みの部位が明瞭で限定している時は“圧痛点ブロック療法”が有効

主治医が考える腰痛対処法です



圧痛点ブロック療法

局所麻酔薬などを使用し、医師が行う。効果は1週間程度。この間に関節可動域訓練など積極的に行います。



腰痛対処法としてリハビリ担当の主治医が行います

