

体の一部分が痛い

スポーツ選手の腰痛

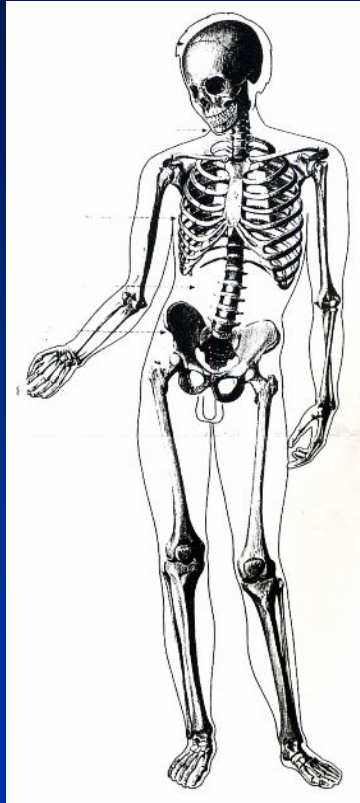
その1: 腰(こし)

腰は「体のかなめ」と書きます。
サッカーでも強いボールをけりたい時や早くターンをしたい時などに、しっかり力が入って固定されるところが固定され、余分な力が入らないように運動することが大切です。
運動がアンバランスになると背骨の一部にストレスが加わったりして、背骨の関節まで痛めてしまったりします。

1. 筋筋膜性腰痛症
2. 椎間板ヘルニア
3. 腰椎分離症
4. 腰椎すべり症
5. 坐骨神経痛

など

「腰痛がおきる原因としては...」

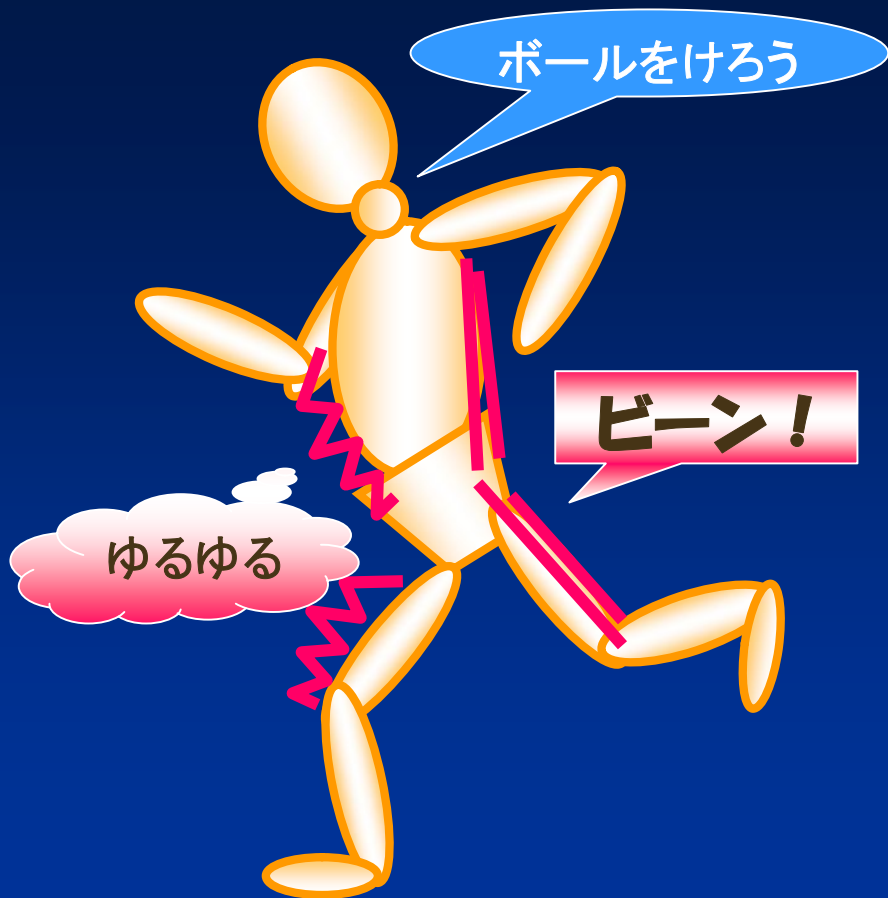


人の体はいくつものバラバラの骨から組み立てられています。

支える

筋肉

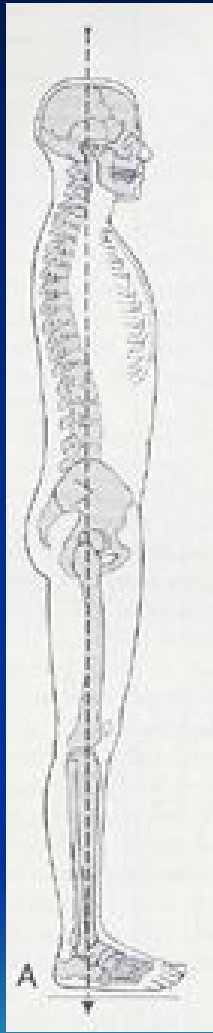
骨がうまく組み合わさり、動くためには筋肉の支えが必要です。



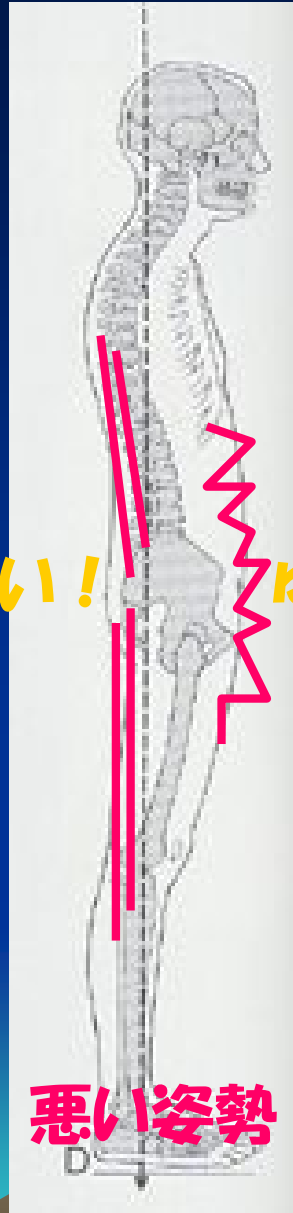
スポーツで筋肉をたくさん使って「筋肉の支え」にかたいところと柔らかいところができアンバランスになったままにしておく...

動かないところが痛くなったりストレスが集中する

特にまっすぐ立ったときの姿勢を見ると



良い姿勢



悪い姿勢

かたい! ゆるい!

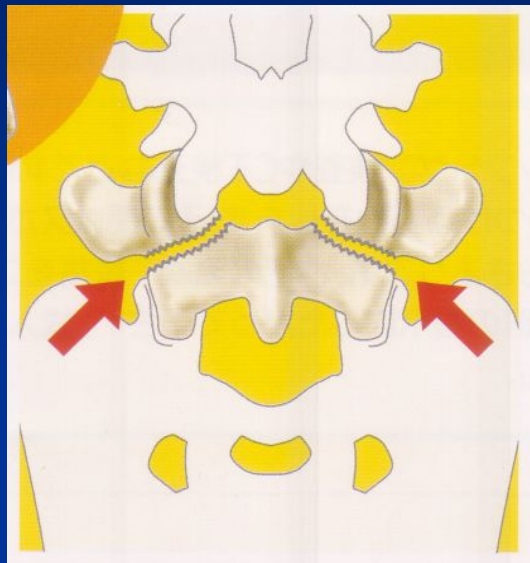


前側はゆるくて
支えがきみにくくなり

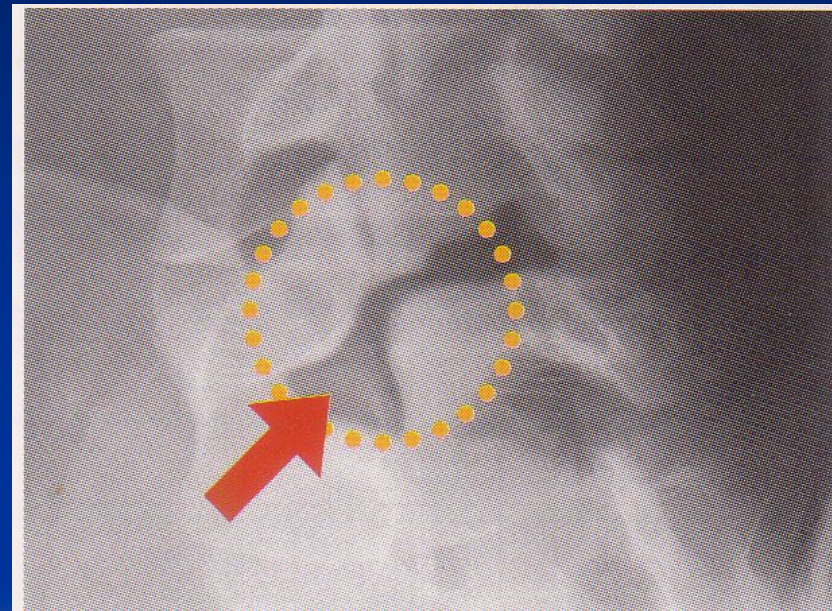
後側はかたくしまって
ストレスがかかりやすい

このあたりにストレスが
集中しやすい

成長期では特に骨が柔らかく、ストレスがかかり続けると
腰椎分離症（背骨のつながりが不完全になる）がおきる
心配があります。



背骨の付け根で
骨が分離している



レントゲン写真

かたよった部分にストレスがかかり続けた結果...

主に筋肉が硬くなって、筋肉から痛みが出ている → **1. 筋筋膜性腰痛症**

骨と骨の間にあるクッション(椎間板)が変形して神経を圧迫するようになり、腰が痛くなったりももがしびれてきたりする。 → **2. 椎間板ヘルニア**

骨自体がストレスによって疲労骨折のようにこわれる → **3. 腰椎分離症**

骨にかかったストレスによって骨の並びがずれ、神経を圧迫して、腰や足に痛みやしびれをだす → **4. 腰椎すべり症**

硬くなった筋肉やずれた骨によって「坐骨神経」に圧迫がかかりしびれや痛みが神経にそってはしる → **5. 坐骨神経痛**



必要な対応としては...

どの問題もまずは

「ストレッチを行って、かかっているストレスを軽減すること」
が非常に重要ですが、

特に！

2. はMRIでのヘルニアの程度の確認

3. 4. はレントゲンでの骨の状況の確認

を行うことが治療の選択上とても大切です。

「たかが腰痛」も「されど腰痛」です。

成長期に起きた「骨の問題」に気づかずに大人になって
苦勞することも少なくありません。思い当たる症状の時は
整形外科の医師に相談してみましよう。

次回は「その2 膝(ひざ)」です