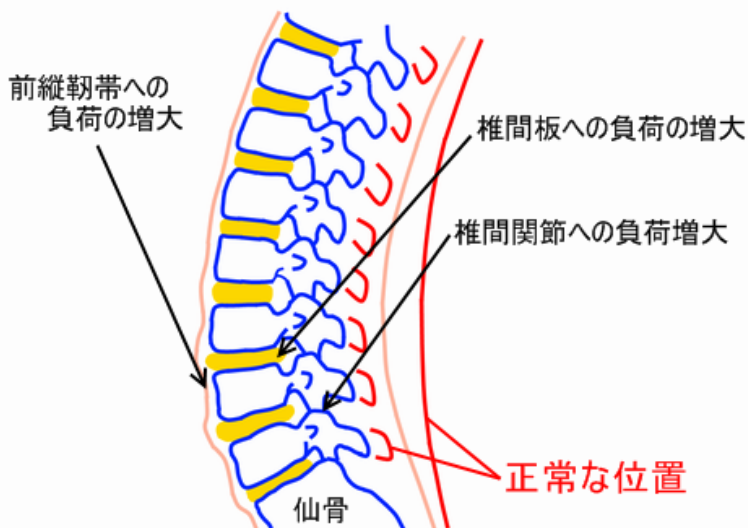
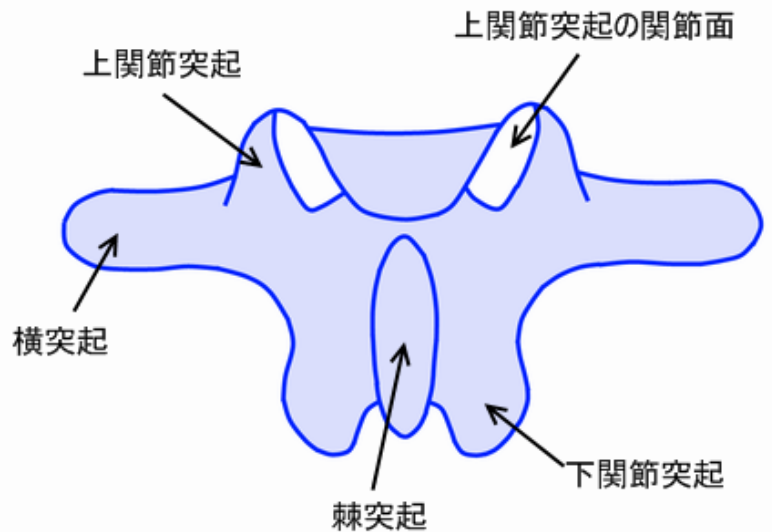


第24回【腰の捻挫】

腰の部分には、腰椎（ようつい）という骨が5つあり、首から腰までの背骨の中で、もっとも負担がかかりやすい場所であるため、腰椎は頸椎（けいつい）や胸椎（きょうつい）に比べて非常に大きくできています。

腰椎は、上の腰椎と下の腰椎と連結している場所がそれぞれ前と後ろの部分にあります。前の部分には、上の椎体と下の椎体とをつなげる椎間板（ついかんばん）。後ろの部分には、上の面の下関節突起（かかんせつとつき）と下の面の上関節突起（じょうかんせつとつき）で椎間関節（ついかんかんせつ）を作り連結しています。さらに、靭帯などで補強されています。



腰椎の椎間関節は構造上、腰の捻りの動作はかなり制限される構造になっています。さらに、腰を伸ばした状態での捻りに関してはさらに制限され、関節にかなり負担をかけることとなります。また、腰のカーブは前方にカーブしていて、このカーブが強くなると椎間関節にも負担がかかりやすくなります。腰椎の下のほう、特に腰椎の4番目と5番目の間、腰椎の5番目と仙骨の1番目の間の椎間関節は負担がかかりやすく、腰の強い伸ばしと捻りをすると椎間関節を痛める好発部位なのです。

症状は椎間関節部分の痛み、押した時の痛み、筋肉の緊張があります。痛みも動かした時の痛みが強く、特に腰の曲げ伸ばしや捻りの時に痛みが強くなります。また痛みも腰に関連して臀部やももの部分に痛みが出ることもあります。

予防としては、普段から、腰の筋肉のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。