

第5大特集

狭窄症でできなくなった股関節・ひざ・

足首の関節の動きを自力で回復!

できる動作が日に増えるROM体操



股関節のROM体操(55頁の記事参照)

狭窄症の人は前かがみのクセで腰ばかりか全身の関節が硬直するため家事など日常動作が制限される危険大

前かがみ姿勢を続けてはいけない

腰部脊柱管狭窄症(以下、

脊柱管狭窄症)の患者さんの多くは、ふだんから前かがみ姿勢がクセになっています。

というのも、前かがみになると、脊柱管が広がって神経の圧迫がゆるみ、足腰の痛みやしびれ、間欠性跛行(こま切

れにしか歩けなくなる症状)が軽減しやすいからです。

しかし、いくら症状がらく

になるからといって、常に前かがみ姿勢で過ごしてはいけません。前かがみになっ

て体のバランスを取ろうとすると、腰やお尻、太ももの筋肉や靭帯(骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織)が緊張します。この状態を長く続けている

と、関節がこわばる「拘縮」(関節周囲の軟部組織の収縮)が起こりやすくなるのです。

私は、脊柱管狭窄症の悪化に関節の拘縮が関係していると考えています。具体的な発症の経緯は次のとおりです。

①前かがみ姿勢→②体の重心のズレ→③筋肉バランスの偏り→④関節の拘縮→⑤腰椎(背骨の腰の部分)の負担増加

⑥脊柱管の狭窄→⑦痛みやしびれなどの症状の悪化。

日常の動作も制限される

さらに、前かがみ姿勢に伴う関節の拘縮によって、腰や股関節、ひざ、足首、足指といった下半身の可動域(動く範囲)が制限されます。

そもそも、関節が拘縮するのは、骨とつながって関節を動かしている筋肉が硬直するためです。脊柱管狭窄症の人が、前かがみ姿勢を取りつづけていると、足腰の筋肉が緊張して血流が悪くなり、柔軟性が低下します。

すると、その筋肉が硬直してこりを生じやすくなり、つながっている関節の動きが悪くなるのです。

清水整形外科クリニック
院長
しみずしんいち
清水伸一

読らく 2017 秋