

# 背中そらしのポーズは、世界も

## 注目する腰痛撃退体操の二つで、

### 痛みの消える人が多い

清水整形外科  
クリニック院長  
しみずしんいち  
清水伸一

#### 腰椎前弯が回復する 背中そらしのポーズ

「背中をそらすポーズで腰痛が治る」というと、疑問に思う人もいるかもしれませんが、  
というのも、日本では、整形外科医も含め、「腰痛は腰をそらすと悪化する」という、昔からの間違った常識にとらわれていたからです。

しかし、実は、背中を大きくそらせるポーズは、腰痛の原因となる「失われた腰椎前弯」を取り戻すのに最適だといふことがわかったのです。  
腰椎前弯とは、体を横から見たとき、腰椎にもともと備わっているなだらかな彎曲（カーブ）のこと。この腰椎前弯のおかげで、腰は、上半身の重みを一手に支えたり、飛びはねて着地したときの強い衝撃を吸収したりして、腰にかかる負担を軽減できるのです。

ところが、ネコ背や前かがみ姿勢、長時間の座り仕事などで腰椎前弯が失われると、ただでさえ負担がかかっている腰にさらなる負担がかかってしまいます。その結果、腰痛や足腰のしびれが発生するようになるのです。  
ほとんどの整形外科医は腰椎前弯の消失を異常と認識せず、単に湿布や痛み止めを処方するだけの治療を行うことが多いのです。こうして腰椎前弯を放置すると、やがて椎間板ヘルニア（背骨の軟骨が変性して神経などに触れ、痛みが現れる病気）や、脊柱管狭窄症（背骨が変形し、神経や血管が圧迫されて、痛みやしびれが現れる病気）へと進行することもあります。

飛び出た背骨の軟骨が椎間板の内側（腰椎の前方）に引き込まれるからではないかと考えられています。  
第二に、腰椎前弯が回復するため、腰椎を前後から支えている靭帯や筋肉の緊張が取れ、柔軟性が回復されるためだと考えられます。靭帯や筋肉に十分な柔軟性が備われば、椎間板の特定部分に負担がかからなくなり、神経の圧迫が軽減され、症状が和らいでくるのです。

原因となる「失われた腰椎前弯」

み姿勢、長時間の座り仕事などで腰椎前弯が失われると、ただでさえ負担がかかっている腰にさらなる負担がかかってしまいます。その結果、腰痛や足腰のしびれが発生するようになるのです。

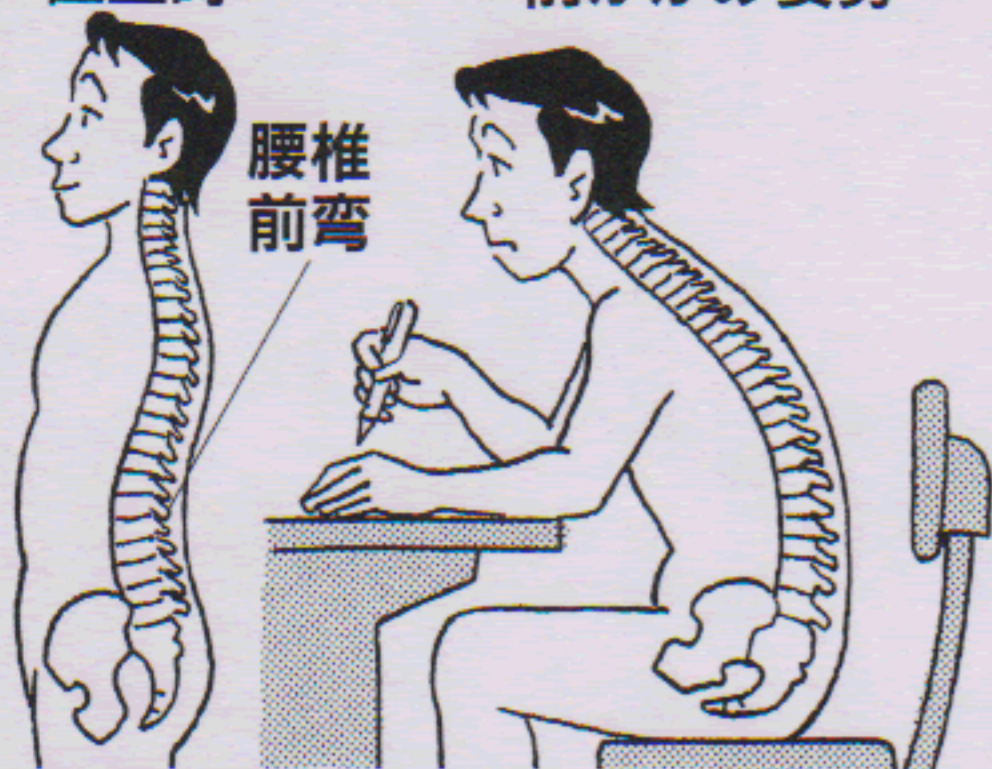
「うつぶせ腰そらし」と呼ぶというわけです。  
うつぶせ腰そらしは、うつぶせに寝た状態で上半身を伸ばし、両ひじや手のひらを床につき、上半身を押し上げて背中をそらす体操です。

うつぶせ腰そらしの効果は極めて大きく、数回行っただけで腰の耐え難い痛みやしびれが即座に治ることも珍しくありません。ただし効果には個人差があります。行ったあとに痛みやしびれが悪化した場合はすぐに運動を中止し、専門医に相談してください。

## 腰椎前弯と背中そらし

▼直立時

▼前かがみ姿勢



腰椎前弯があると腰にかかる負担を軽減できる。しかし、前かがみ姿勢などの悪い姿勢を取ると腰椎前弯を保てず、腰に大きな負担がかかり腰痛を招きやすい。そこで、背中そらしのポーズを行えば、腰椎前弯が回復し腰痛が改善する。

ほとんどの整形外科医は腰椎前弯の消失を異常と認識せず、単に湿布や痛み止めを処方するだけの治療を行うことが多いのです。こうして腰椎前弯を放置すると、やがて椎間板ヘルニア（背骨の軟骨が変性して神経などに触れ、痛みが現れる病気）や、脊柱管狭窄症（背骨が変形し、神経や血管が圧迫されて、痛みやしびれが現れる病気）へと進行することもあります。

うつぶせ腰そらしは、うつぶせに寝た状態で上半身を伸ばし、両ひじや手のひらを床につき、上半身を押し上げて背中をそらす体操です。うつぶせ腰そらしで腰痛が改善する理由の第一は、腰椎を後方にそらすことで椎間板をつぶしている上下からの圧力（内圧という）が移動し、

うつぶせ腰そらしの効果は極めて大きく、数回行っただけで腰の耐え難い痛みやしびれが即座に治ることも珍しくありません。ただし効果には個人差があります。行ったあとに痛みやしびれが悪化した場合はすぐに運動を中止し、専門医に相談してください。