

しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



ぎっくり腰の応急処置&予防セルフケア 特集！

1. ぎっくり腰は“突然の故障”ではない

ぎっくり腰は、ある日突然「うっ、動けない！」と襲ってきます。顔を洗おうとした瞬間や、靴下を履こうとした時など、何気ない動作がきっかけになることも多く、「何かが壊れたのでは？」と不安になる方も少なくありません。さらに一度なると繰り返しやすい、「またなるのでは」という恐怖もつきまといま

しかし実は、ぎっくり腰は単なる“突然の故障”ではありません。その正体を知ることで、不安を減らし、予防や早期回復につなげることができます。

実は筆者も、ぎっくり腰経験者で、「トイレに行けるだろうか」「これからどうなるのだろうか」と心配になったことがあります。同じように経験された方も、まさに今お困りの方も、安心してください。正しい知識があればぎっくり腰は怖くはありません。

2. ぎっくり腰の正体

① 骨の異常ではなく「筋肉・関節のトラブル」

ぎっくり腰は「骨がズレた」「壊れた」と思われがちですが、多くの場合は骨の異常ではありません。実際には筋肉や関節、靭帯などの軽い損傷や機能的なトラブルが原因です。検査でも大きな異常が見つからないケースが多く、「構造の問題」というより「動きの問題」として捉えることが重要です。

② 痛みの正体は「脳の防御反応」

ぎっくり腰では、体を守ろうとする脳の働きが過剰になります。「これ以上動く危険」と判断し、筋肉を強く緊張させることで動きを制限します。この防御反応が強くなるほど、痛みも強く感じやすくなります。つまり、実際の損傷以上に「守りすぎている状態」が痛みの大きな要因です。

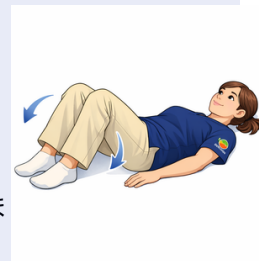
③ 繰り返すのは「防御パターンが残るから」

ぎっくり腰を繰り返すのは、筋肉や関節だけでなく「脳の反応パターン」が関係しています。一度強い痛みを経験すると、同じ動きに対して過敏に反応しやすくなります。その結果、少しのきっかけでも再び防御反応が起き、痛みにつながります。

3. ぎっくり腰にいい3つの体操

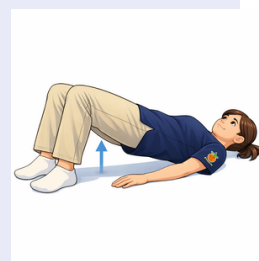
① 膝を左右にゆらす

仰向けで膝を立て、左右にゆっくり倒します。痛いときは数センチ動かすだけでもOKです。無理のない範囲で動かすことで、腰まわりの緊張がゆるみ、動きやすさが改善していきます。



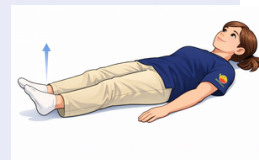
② お尻上げ（ブリッジ）

仰向けで膝を立てたまま、お尻をゆっくり持ち上げます。浮かなくても力を入れるだけで効果があります。腰だけでなくお尻や体幹の筋肉を使うことで、腰への負担を減らします。



③ 足上げ運動

仰向けで足を伸ばし、床から少し持ち上げます。難しい場合は片足ずつでもOKです。浮かなくても、力を入れるだけでも効果があります。股関節と体幹の筋肉の連動する動きを練習して、動かし方を脳に思い出せます。



4. 安静は逆効果

ぎっくり腰になると「とにかく安静にしないと」と思いがちですが、実は安静にしすぎると回復が遅れることがわかっています。動かさないことで筋肉はさらに固まり、脳の防御反応も解除されにくくなるため、痛みが長引いてしまいます。もちろん無理は禁物ですが、痛みの出ない範囲で少しずつ体を動かすことが大切です。

5. 今月はぎっくり腰ケア&予防月間！

ぎっくり腰の症状がある方も、まだ経験はないけれど予防したいという方も、それぞれの状態に合わせて取り組める内容を準備しています。

普段より少し意識して、腰を守って、元気で楽しい生活を維持していきましょう！