

# 腰椎分離症 リハビリメニュー

## 【腰椎分離症とは】

- (1) 症状・原因
- (2) 発症リスクが高い人
- (3) 発症リスクが高い運動
- (4) 疲労骨折の程度
- (5) 治療方法
- (6) 骨癒合までの経過
- (7) 競技復帰までの期間
- (8) 症状が悪化する場合
- (9) 注意点

## 【リハビリメニュー】

- (1) ストレッチ
- (2) 体幹トレーニング



# 分離症について

## (1) 症状・原因

腰椎分離症とは身体を捻る、反る動作の負荷が繰り返し同一部位に加わることによって発症する腰椎の疲労骨折です。MRIやCTで診断されます。

特に背中を反る動作で腰痛が増すのが特徴で、運動時は痛い日常生活に支障がない場合もあります。



腰椎



捻る



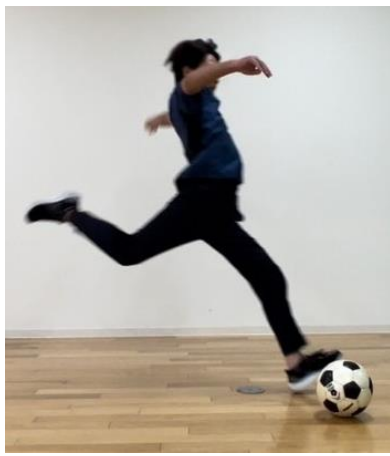
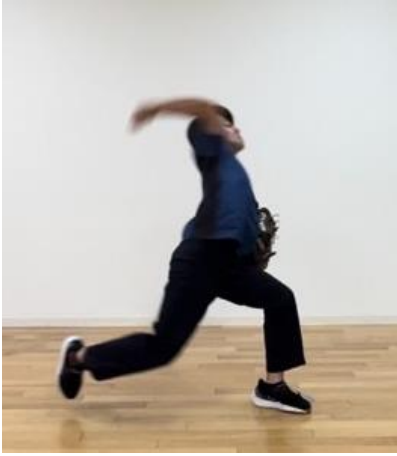
反る

## (2) 発症確率が高い人

発育期（9才ごろ～高校生ぐらいまでの期間）のスポーツを行なっている人が発症しやすい。また、身体の柔軟性低下、体幹機能の低下があるとより発症しやすい。

### (3) 発症確率が高い運動

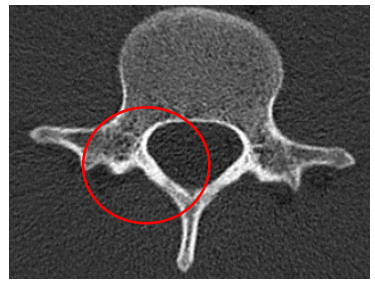
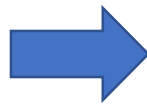
サッカー、野球、水泳、バレーボールなど身体を捻る、反る動作の多いスポーツで発症しやすい。



### (4) 疲労骨折の程度

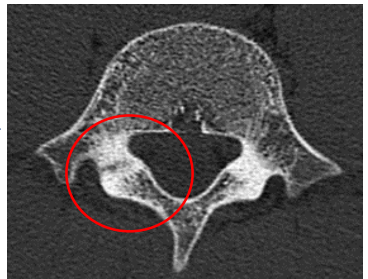
超初期：

骨折線ははっきりしていない  
治癒可能性高い



初期：

細い亀裂がみとめられる  
治癒可能性高い



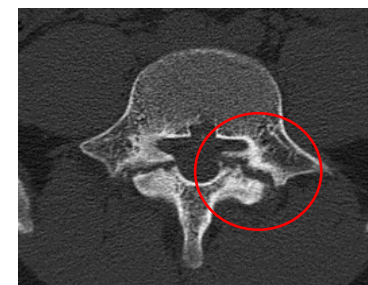
進行期：

明確な亀裂がみられる  
治癒可能性あり



終末期：

完全に離れている  
癒合可能性低い



## (5) 治療方法

安静にして骨癒合、痛みが改善するのを待ちます。その際必要であれば硬性コルセットを着用します。安静期間に股関節の柔軟性を改善したり、体幹の筋力を向上することで骨にかかる負担を軽減できるようにしていきます。



硬性コルセット

## (6) 骨癒合までの経過

3ヶ月程度かかります。骨折の程度によって期間は変わります。定期的にCTを撮影し骨の治り具合を確認します。

小学生→中学生→高校生の順に骨が治りにくいです。

## (7) 競技復帰までの期間

骨癒合や改善傾向になるまで3ヶ月程度かかります。骨癒合や改善傾向の状態を確認してから1ヶ月程度で競技復帰していきます。

## (8) 症状が悪化する場合

腰椎すべり症に移行し、慢性的な腰痛や神経症状が出る可能性があります。



## (9) 腰椎分離症の注意点

① 医師から安静にするようにと言われた場合は体育や部活などの運動は必ず休止してください。



② 硬性コルセットを着用する場合は入浴、就寝時以外は常時着用してください。

③ 痛みの生じる動きや反る、捻る動作は行なわないでください。

④ 指導されたストレッチやトレーニングは毎日行ってください。



# ストレッチ

## ① ジャックナイフストレッチ (5秒10回)

足首をつかみ、胸と太ももの前面を離さないようにお尻を突き上げて膝をできる限り伸ばす。



## ② 太ももの前のストレッチ (30秒5回)

横向きになり、下の膝を曲げて下の手で固定する。上の膝は後ろに曲げて、上の手で足首をもって後ろへ引く。



### ③股関節前のストレッチ（30秒5回）

片膝を立てて、腰を反らさないようにして体重を前に乗せていく。



### ④お尻のストレッチ（30秒5回）

座位で片脚胡坐を組み、骨盤を立てた状態で骨盤を前に倒していく。



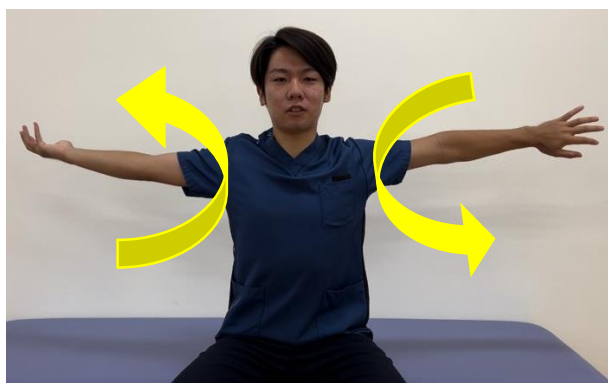
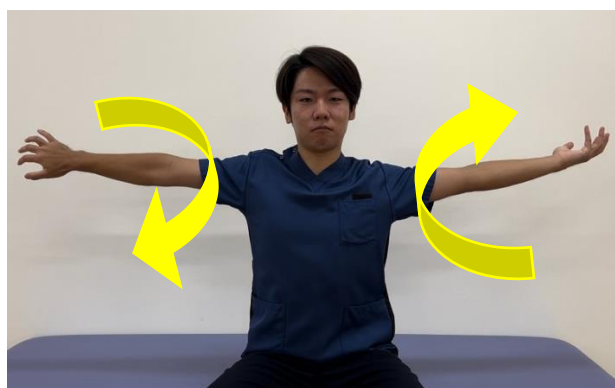
## ⑤ハムストリングスストレッチ（30秒5回）

浅く椅子に座り片膝を伸ばす。  
背中を伸ばして骨盤から前に倒していく。



## ⑥肩甲骨ストレッチ（各20回）

肩甲骨を大きく動かす。

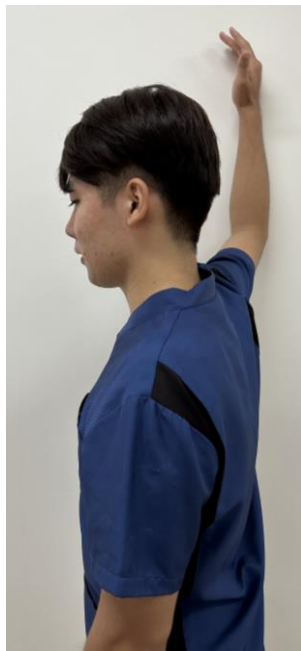




## ⑦肩甲骨まわりのストレッチ（30秒3回）

肘裏・脇のストレッチ

胸のストレッチ



## ⑧背中ストレッチ（30秒5回）

両手をついた状態でお尻をかかると近づけていきながら、背中を伸ばす。



## ⑨ 太もも横のストレッチ (30秒5回)

伸ばす方の脚の膝を反対の手で抱えて、なるべく骨盤が回旋しないように脚をクロスさせるように引っ張る。伸ばす方の脚の手で骨盤を固定する。



## ⑩ ふくらはぎのストレッチ (30秒5回)

腕立ての姿勢となりストレッチしたい足の踵に反対の足を乗せ体重をかけてストレッチを行う。膝が曲がらないように注意する。



# 体幹トレーニング

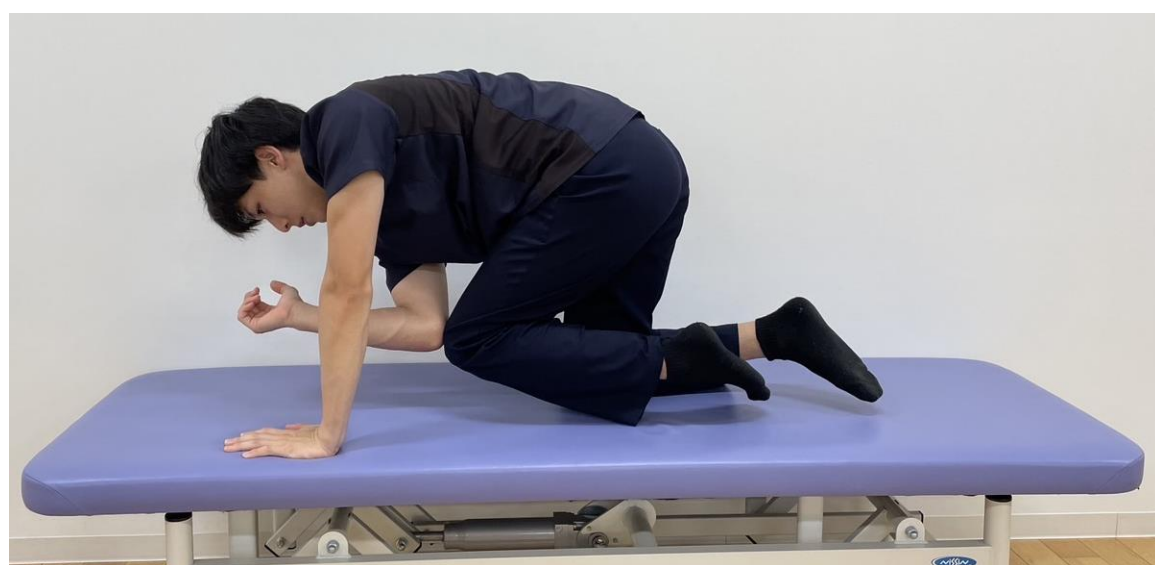
## ①バードドック ( 秒保持)

四つ這い姿勢で手と足を対側に上げて、まっすぐ保持する。腰が反らないように注意する。



## ②バードドックニーエルボータッチ ( 回)

身体はまっすぐ、肘と膝が触れるように曲げ伸ばしする。



### ③ フロントプランク ( 秒保持)

肘をついて体をまっすぐ保持する。  
段階的に負荷を調整する。



### ④ サイドプランク ( 秒保持)

肘と足をついて体をまっすぐ保持する。



## ⑤ 段階的体幹トレーニング (SCS)



おへそを背中に引き寄せ、両膝を持ち上げる



片方の足を床につけないように伸ばしていく



両方の足を床につけないように伸ばしていく