

【いなぐま通信】

腰部脊柱管狭窄症

バックナンバー

[2012/12号 ばね指\(弾発指\)](#)

[2012/11号 テーピング](#)

[2012/10号 アキレス腱断裂](#)

[2012/9号 ロコモ](#)

[2012/8号 超音波療法](#)

[2013/7号 腰部脊柱管狭窄症](#)

[2013/6号 スポーツ障害](#)

[2013/5号 胸郭出口症候群](#)

[2013/4号 手根管症候群](#)

[2013/3号 膝の水](#)

[2013/2号 肉離れ](#)

[2013/1号 椎体圧迫骨折](#)

[過去のものはこちらから](#)

腰部脊柱管狭窄症とは、脊柱管(腰椎内部にある神経の通り道)が狭くなる事により、腰の神経が圧迫されて症状が出現する病気です。加齢変化が主な原因であることが最も多く、生まれつき脊柱管が狭い人や腰椎の形状が異なる人にも多く見られます。

代表的な症状として上げられるのは間欠性跛行です。間欠性跛行とは、歩き始めは特に症状が強いわけではないのですが、しばらく歩くと脚が痛くなり、しびれ・こわばりが出て歩くことが出来なくなる状態を言います。しゃがんだり座ったりすると症状はよくなり、また短時間なら歩いたり立ったり出来ることが特徴です。

これは立つことで腰の構造上、脊柱管が狭くなり神経が圧迫されたのに対し、座ることにより前かがみになり、脊柱管が広がって圧迫が解除されます。

進行するにしたがって歩行距離や時間が短くなったり、下腿の筋肉が萎縮したりすることもあります。また、歩く距離は短くなりますが、自転車は前かがみになるので乗ることが可能なことが多いです。

治療法は運動療法や理学療法、薬物療法を組み合わせ患者様に合った治療法を行っていきます。

歩けないのは年齢のせいだろうなど自己判断で放置しないことが重要です。放置しておくとも改善が難しく時間がかかります。

気になる事がありましたら、一度診察へ
