



いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなくま通信](#)

【いなくま通信】

腰痛対策1

「腰が痛い」 一部の腰痛を除きほとんどの腰痛はヒトが二本の足で歩くようになったことが始まりです。

というのもヒトが直立したことにより腰椎といわれる5個の骨と骨盤、ここに上半身の重さが全部乗ってしまった。

その重さをいなすために腰椎は前方凸のゆるいカーブを描いているのだが筋肉の疲労や長年の自重が加わり我慢の限界を超えると痛みになる。

とくにカラダを前に傾ける 中腰は腰椎に余計な負担をかけて腰椎のカーブを強くする。カーブが強くなれば腰椎を支える筋肉に負担がかかるので要注意！

(注意) 一部の腰痛

打ち身やギックリ腰などの急な激しい痛み

足にシビレがある場合やオシッコの出が悪い場合

じっとしていてもズキズキ痛む場合

* これらの腰痛は骨折・神経症状や内臓疾患のおそれがあるので 整形外科を受診してください。

次回は慢性的な疲労からくる腰痛のケア！

(ほとんどの腰痛はこのパターンです)

バックナンバー

[2006/12号 食事2](#)[2006/11号 食事1](#)[2006/10号 腰痛対策2](#)[2006/9号 腰痛対策1](#)[2006/8号 五十肩](#)[2006/7号 肩こり](#)[2006/6号 運動器不安定症](#)[2006/5号 膝の痛み2](#)[2006/4号 膝の痛み](#)[2006/3号 ウエストに注意](#)[2006/2号 インフルエンザ](#)[2006/1号 ビタミン2](#)

[過去のものはこちらから](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.