

見立て講座～回旋・側屈腰編～

今回は、回旋時・側屈時の腰痛の見立てについてご紹介です。

まず、腰椎の構造として、関節面をみていただく必要があります。

解剖学を勉強した事がある方は、分かるかと思うのですが、回旋の動きというのは元々ほとんど無いわけですね。

なぜなら、回旋運動時は、上関節突起と下関節突起が近接して、関節面がぶつかっていきます。

ですのでほとんど動きはないわけです。

実際の回旋運動というのは、胸椎だったり股関節にて起こっていくものです。

基本的には、それらが可動制限になってしまって、代わりに腰椎が過剰な動きとなってしまう。痛みが出るというケースが非常に多いです。その場合は、本来動くべき胸椎や股関節の動きというものが十分でているのか？

...ということの評価していくことが非常に重要になります。

側屈に関しても、側屈を支えている筋肉、腰方形筋だったりとかそういう所の筋収縮を触察する。

こうした部位は普段の姿勢、座っている時の姿勢などで、背中が丸まってしまっていると機能異常を生じます。

こうした例は、腰の脂肪とその腰方形筋あたりの筋膜というのが癒着をおこしてくるという例が多いです。

特に、体重が急に増えた方は

脂肪が増えた分だけ脂肪層と筋膜層が
圧されて癒着が起きてしまうという
ケースもあつたりします。

そういった例においては、
側屈の制限を起こしてきやすいです。

関節には、
カップリングモーションがありますので
回旋や側屈っていうのが連動して動いていきます。

しかし、わずかな回旋にともなって
側屈が制限されていたりすると、
回旋時に腰痛が生じてきます。

なので、
どこの関節動きすぎていて、
どこが動いていないのかを
頭に入れつつ見ていく事が大切です。