

今回は伸展時の腰痛について解説します。

伸展時の腰痛と言っても、筋・筋膜性腰痛、椎間関節性腰痛、仙腸関節性腰痛といったようにいろいろな原因が考えられますよね。

では、伸展時の腰痛でどういったことが起きているのかメカニズムを考えてみましょう。

1つ考えられることとしては
伸展時は腰椎矢状面上の後方回旋と後方の並進運動が起きています。

その運動は、屈曲時と異なり靭帯や筋の緊張よりも上位椎体の下関節突起が下位椎体の上関節突起・上関節面と椎弓板に衝突し、軸圧迫が増加してしまうのです。

また、関節の傾斜角度の影響を受けて、椎間関節の上位(L1/2・L2/3)よりも下位(L3/4・L4/5・L5/S1)の方が軸圧迫の割合が高いのです。

こういった構造を考えると
伸展時というのは、椎間関節に負担がかかりやすいということになりますよね。

こういった事を踏まえて、伸展時に腰に痛みを訴える患者さんに関節に対するアプローチをしている先生も多いかと思います。

ですが、その場での痛みは取れたけど次の来院時には戻ってしまったり

その場での変化も出にくいといったお悩みがあるかと思います。

そういった場合は、椎間関節周囲について考えてみる必要性がありますよね。

ここで考える1つのポイントは多裂筋になります。

解剖学的に見てみると
椎間関節の関節包を支配している神経と多裂筋を支配している神経が同じなのです。

脊髄神経後枝の内側枝となります。
(枝は別々になります。)

ですので、椎間関節に負担がかかっていることでインパルスが多裂筋に波及してしまうことが起こるのです。

逆に多裂筋に負担がかかっていることで
インパルスが椎間関節に波及してしまうことも
考えられるのです。

また、多裂筋というのは関節包を引っ張ることで
関節包が挟み込まれないように作用しますが

多裂筋の筋硬度が高いと
関節包を引っ張る張力が弱くなってしまい
関節包が挟み込まれて痛みを訴える

ということが起きてしまうのです。

ということは多裂筋に対する
アプローチも必要になってくるわけですね。

ですので、椎間関節にアプローチをしても
改善がみられない場合には

多裂筋にもアプローチをしてみても
いかがでしょうか。