



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

よう つい つい かん ぼん

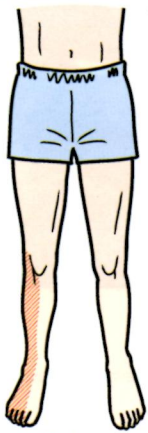
腰椎椎間板ヘルニア



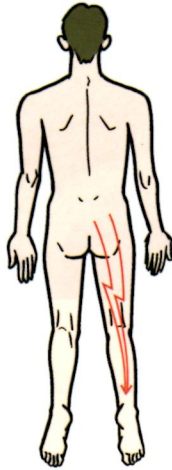
「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

● 症状 ●

腰椎椎間板ヘルニアでは腰や殿部が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、足に力が入りにくくなります。背骨が横に曲がり（疼痛性側弯）、動きにくくなり、重いものを持ったりすると痛みが強くなる場合があります。



しびれが
よく起こる部位



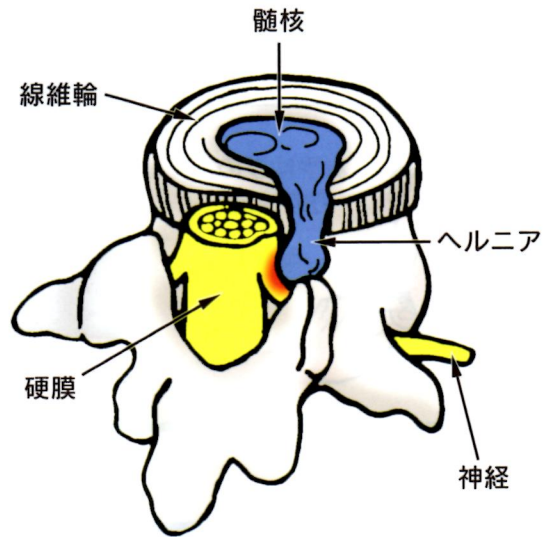
下肢放散痛



疼痛性側弯

● 病態 ●

椎間板は線維輪と髄核でできていて背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が出てきて神経を圧迫し症状が出ます。



● 原因 ●

椎間板が加齢などにより変性し断裂して起こります。悪い姿勢での動作や作業、喫煙が原因となることもあります。



重いものを持ち上げる



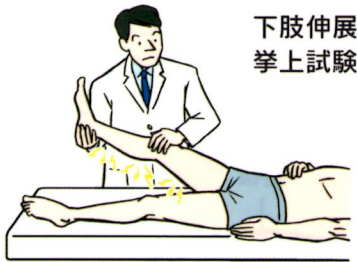
運転



喫煙

診断

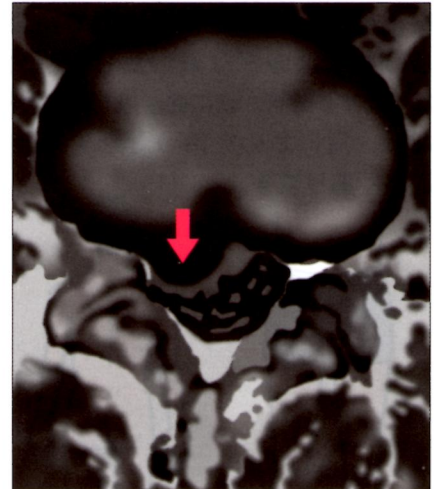
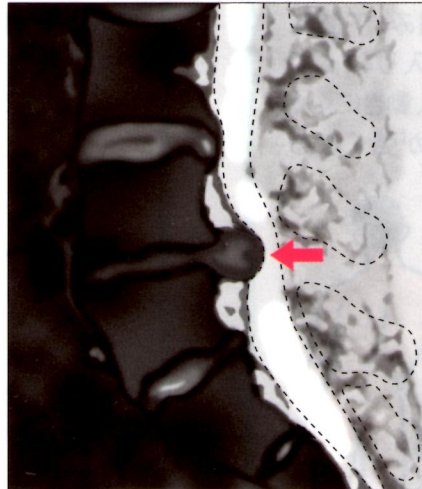
下肢伸展挙上試験(膝を伸ばしたまま下肢を挙上し坐骨神経痛の出現を見る)や下肢の感覚が鈍いかどうか、足の力が弱くなっていないかなどで診断します。さらに、X線(レントゲン)撮影、MRIなどで検査を行い診断が確定します。ただし、MRI画像で椎間板が膨らみだしていても、症状がなければ多くの場合問題はありません。



下肢伸展
挙上試験



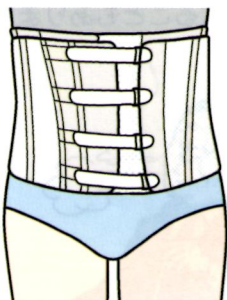
おやゆびの
力の検査



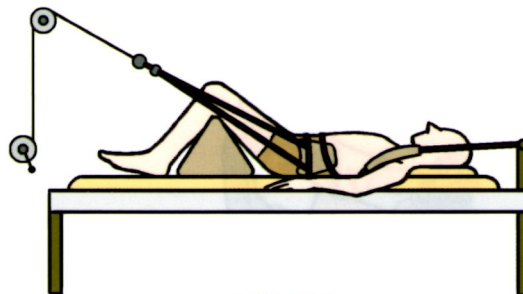
ヘルニアのMRI

治療

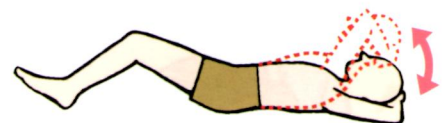
痛みが強い時期には、安静に心がけ、コルセットをつけたりします。また、消炎鎮痛薬を飲んだり、神経ブロック(神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する)を行い痛みをやわらげます。腰を温めるのも良いでしょう。痛みが軽くなれば、牽引を行ったり運動療法を行うこともあります。これらの方法でよくなる場合や下肢の脱力、排尿障害があるときには手術をお勧めすることもあります。



腰椎用軟性コルセット



骨盤牽引



体操療法
(腹筋の訓練)