

ためにな～る

接骨院の新聞紙

最近増加

子供の腰痛

最近 腰や肩、首が痛いと訴えるお子さんが増えています。

なぜなのでしょう？ その大きな原因とは？

1. 座っている時間が多くなってきている。
2. 自分の体力以上のスポーツ訓練

最近の子供さんは学校の授業ではもちろん塾などで座っている時間が多くなりました。また1番問題と思われるのはゲーム機の普及です。家庭で1～3時間同じ姿勢でゲームをやり続ける また、公園でも小型ゲーム機を仲間とやり合うなど座りながら同じ姿勢を保ち続けることによって首、肩、腰の筋肉が硬直してくるのです。座りながら長時間自分の部屋で携帯電話を使いメールをやり取りする子もいるようです。大人がパソコン作業をして肩が痛くなったり腰が痛くなったりするのと同じ現象です。



スポーツクラブや部活動に所属するお子様では十分な基礎体力がないままそれ以上のトレーニングや練習量を重ねることにより肩や腰にダメージを与える事になり筋肉が硬直し次第に痛みになってきます。



原因不明の足の痛みやしびれは

腰が悪いサイン！？

ケガをしていないのに 足のふくらはぎ、膝裏、足の裏、太もも、おしり等に痛みが出る場合、また成長痛やスポーツ後の筋肉痛ではない痛みに対しては**坐骨神経痛**を疑います。これはやはり腰の筋肉が硬直したことで起こる**2次**的症状です。

そのメカニズムとは？

腰の筋肉（脊柱起立筋等）が異常に硬直すると厚みがでて体表面から腰骨の方まで硬くなります。（右ページの図を参照ください）そこには腰骨から足へ向かう神経がたくさん走っています。**筋肉がその神経を圧迫しだすとその神経末端（つまりふくらはぎや膝裏、太もも、おしり等）に痛みを生じるのです。**

腰骨から出る神経の図



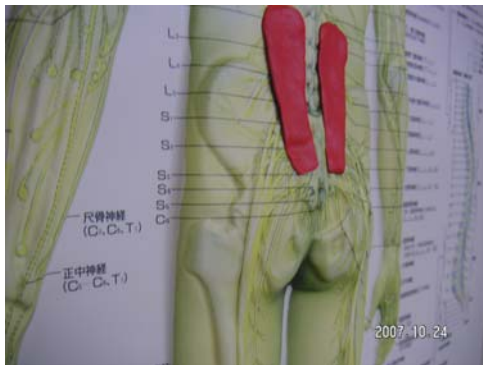
腰骨からたくさんの神経が出ています。(黄色の線が神経です)

腰骨から足の各部分へ分布する神経の図



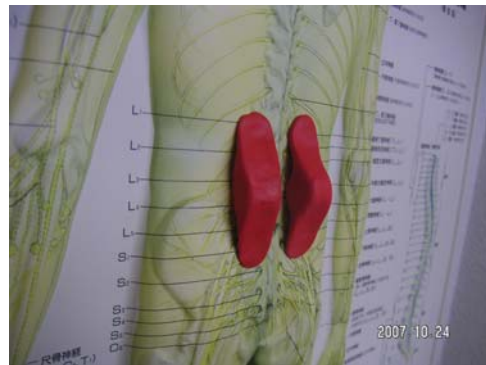
その神経はおしり、ふともも、膝裏ふくらはぎ、足の裏まで分布します。

赤い部分は腰の筋肉



通常、腰骨と神経の上に覆いかぶさるように柔軟性のある筋肉が乗っています。

硬さで厚くなった腰の筋肉



硬直した筋肉は厚みが増し腰骨や神経を圧迫します。その神経の末端は足まで伸びている為、太もも、膝裏、ふくらはぎ、足の裏等に痛みシビレを引き起こします



どうすればいいの？・・・治療は？

まず、原因となっている30分以上の座り姿勢を避ける、運動を休止する事です。そして筋肉をほぐして行く治療が必要です。マッサージは一時的なものですから。接骨院、整形外科等にて電気治療をされるのが良いでしょう。鍼治療は効果的ですが、子供さんには不向きです。ストレッチは基本的にやったほうがよいのですが、痛みのひどい時にやると逆効果なので先生と相談しながら治療方針を決めるといいでしょう。ほおっておくと、筋肉硬直が慢性化します。本来腰の筋肉は体を動かすことの他に衝撃を脊椎まで伝えないクッションの役割があります。硬直が慢性化する事でクッション作用ができなくなり、脊椎に衝撃が常に加わるようになると、椎間板ヘルニアなど重くな症状になる場合もあり大変危険です。



ご質問・治療は当院へどうぞ！！

03-5697-0325 白川接骨院

