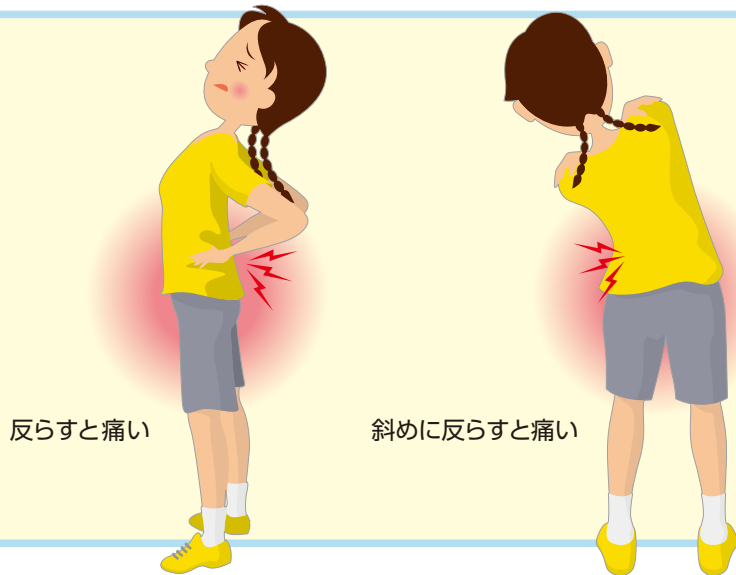


4. 腰椎分離症

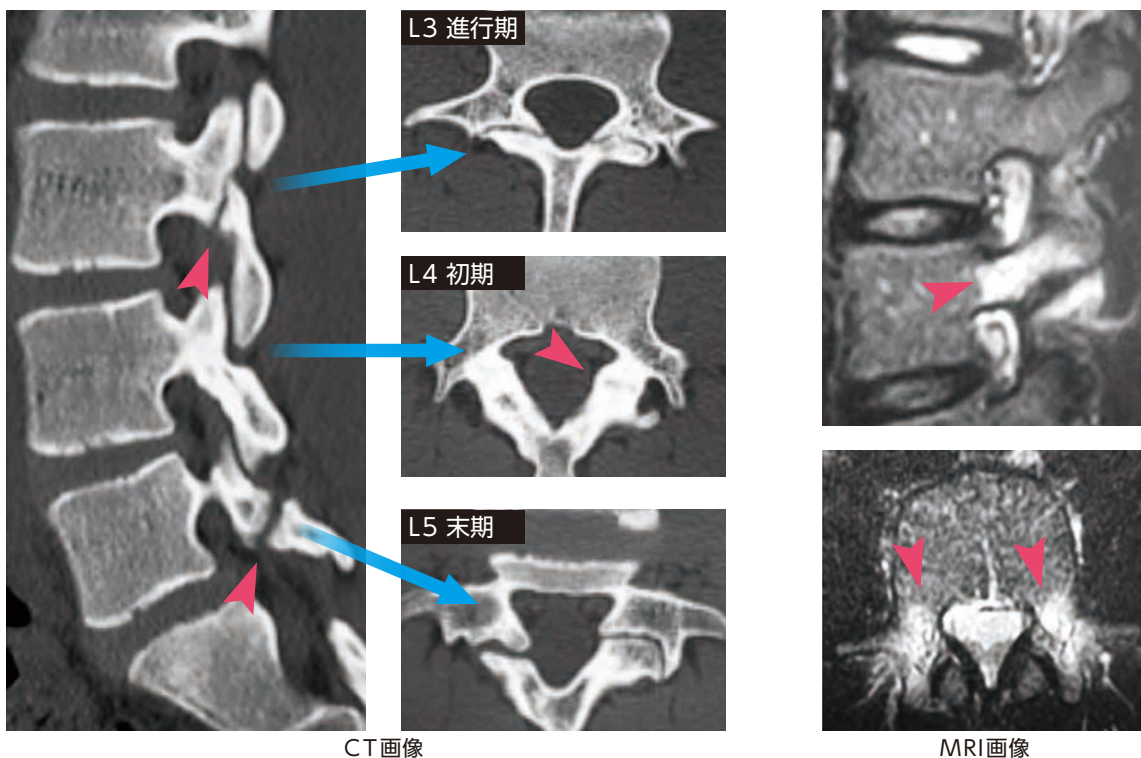
● 症状・経過 ●

スポーツを活発に行なっている、10歳代前半の成長期におきます。はじめは運動のときにだけ痛みがありますが、だんだん日常生活でも痛くなります。背中を反らす動作や、反らしてひねる動作で痛みが出るのが特徴です。



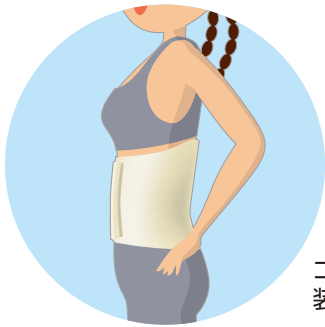
● 原因・病態 ●

腰の後ろにある弓状の骨に、腰を反らしたり、ひねったりするときに力が集中して、骨にヒビが入り（疲労骨折）、X線写真ではわかりませんが、MRI（脂肪抑制画像）では白く映ります（初期）。力が加わり続けるとヒビは広がり（進行期）、最終的には完全に分離してしまいます（末期）。

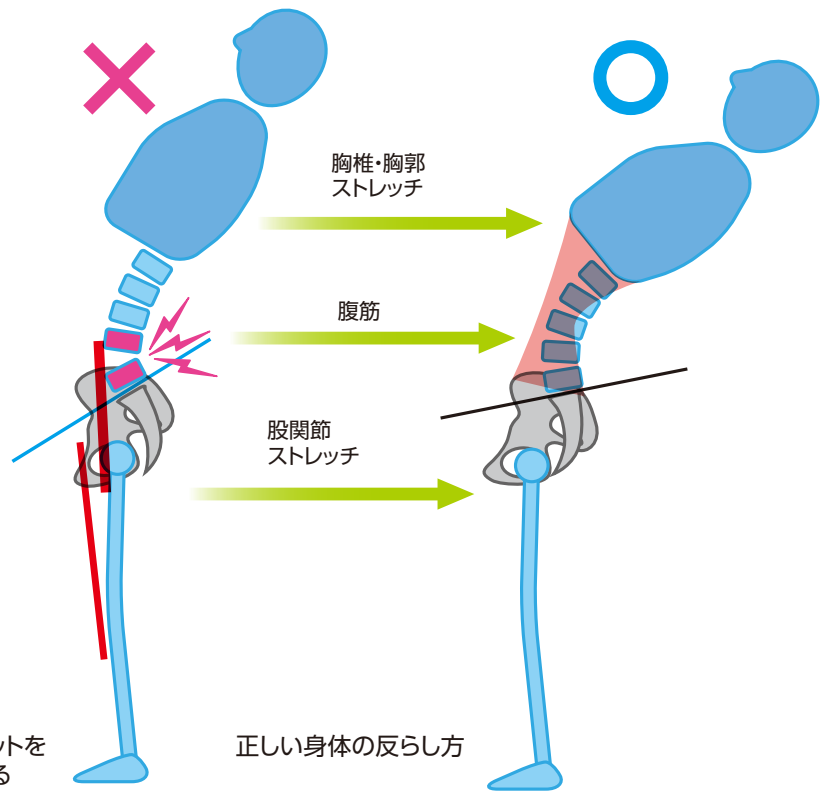


● 治療・コンディショニング ●

初期では、原因となった動作を制限し、コルセットを装着することでヒビは治っていきます。そのため早期発見、早期治療が重要です。末期になると、運動を休んでもくっつくことはありません。しかし末期でも、正しくコンディショニングをすれば痛みを起こさずにスポーツを続けることができます。体幹筋エクササイズ、胸椎胸郭のストレッチ、股関節前面のストレッチを行って、再発を予防しましょう。



コルセットを装着する



正しい身体の反らし方

● スポーツ復帰 ●

ヒビがくっついていても、くっつかなくても、正しいコンディショニングを行わないと再発したり痛みが長引いたりします。正しく身体が使えるようにするエクササイズを心がけましょう。

大腿四頭筋ストレッチ



腸腰筋ストレッチ



腹筋エクササイズ



体幹筋エクササイズ



監修



一般社団法人

日本スポーツ整形外科学会

制作



三井製薬株式会社