

25.仙腸関節障害

● 発症 ●

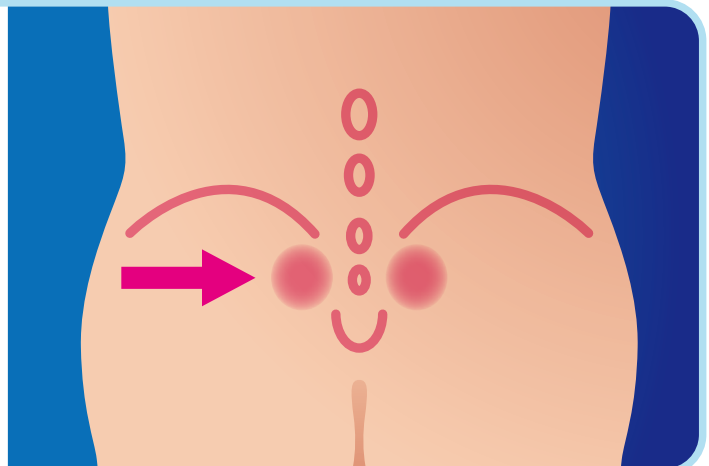
仙腸関節は骨盤を作っている左右の腸骨と仙骨の間の関節です(赤矢印)。この関節にはサイドステップや、片足に荷重するときに大きな力が加わり、その繰り返しの繰り返しによって関節の障害が発生します。腰痛の訴えで来院するため、病院で腰の骨や椎間板の検査を行っても原因が解らず、原因不明の腰痛とされることがあります。



● 仙腸関節障害の特徴 ●

以下の様な特徴があります。

- 痛みは背骨ではなく、骨盤の後上腸骨棘(矢印)付近にある
- 女性アスリートに多い
- サッカー、ソフトボールなどの片足に強い荷重がかかる種目に多い
- 他の原因による腰痛と合併することがある
- 休息によって一旦治っても、競技を再開すると再発することが多い



● 診断 ●

以下の様な徒手検査を行って診断します。

- 仙腸関節に圧痛がある
- 仙腸関節にストレスを加えると痛みが再現される
- 片足立ちで痛みが再現される
- レントゲンやMRIでは異常が見られない
- 仙腸関節のブロック注射が効く



腸骨回旋ストレステスト (Gäenslen test)



腸骨開排ストレステスト (Patrick test)

● 治療・予防 ●

以下の様な治療・予防方法が用いられます。

- 痛みに応じて消炎鎮痛剤、ブロック注射
- 骨盤ベルト、コルセット
- 股関節や脊柱の可動性を高めるストレッチ
- 仙腸関節の安定性を高める体幹深部筋トレーニング



腹横筋のトレーニング
(ドローイン)

骨盤ベルト・コルセット

