

# その痛み 坐骨神経痛？



## ◆ 坐骨神経痛とは？

坐骨神経の通り道(腰、お尻～太ももの裏)に痛みや痺れが現れる。

原因がよくわからない場合でも坐骨神経痛と呼ぶことが多い。

※ "坐骨神経痛" という病気はなくあくまで"症状"です。

## ◆ どんな症状？

- ・ お尻に痛み、痺れがある
- ・ 足が痛み、歩けなくなることもある
- ・ 安静にしているでも痛くて眠れない
- ・ 冷感やだるさ、灼熱感(チリチリ痛み)がある



## ◆ 原因となる疾患

- 腰椎椎間板へニア
- 腰部脊髄管狭窄症(高齢者に多い)
- 腰椎分離すべり症
- 腰椎変性すべり症
- 坐骨神経の障害
- 骨盤内部の腫瘍
- その他



## ◆ 診断

X線、MRI、血液検査

※ 画像検査の結果と症状が一致しないケースもある

## ◆ なかぞの整形での治療

薬や注射、リハビリ(牽引、干渉波、マッサージなど)

## ◆ 本当に神経痛？

原因不明の足の慢性痛の多く

↓  
神経の障害ではなく、"筋・筋膜炎"という  
筋肉の障害が多い

※ 当院では筋・筋膜炎に  
対しても症状に合った薬や注射、リハビリを  
行っています。

## ◆ 予防 改善するには？

筋・筋膜炎のセルフケア

- ① 正しい生活習慣を身につける
- ② しなやかな筋肉を保つ(ストレッチを行う)
- ③ 姿勢に気をつける  
↳ 裏面参照
- ④ リラックスをする時間をとる

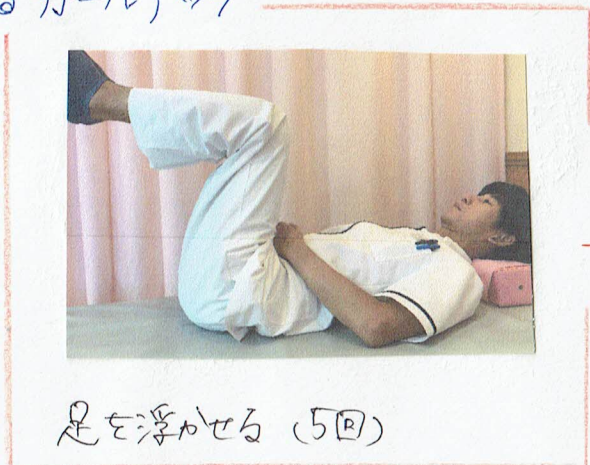


# ～自分でできる運動やストレッチ～

◎ 片膝抱え

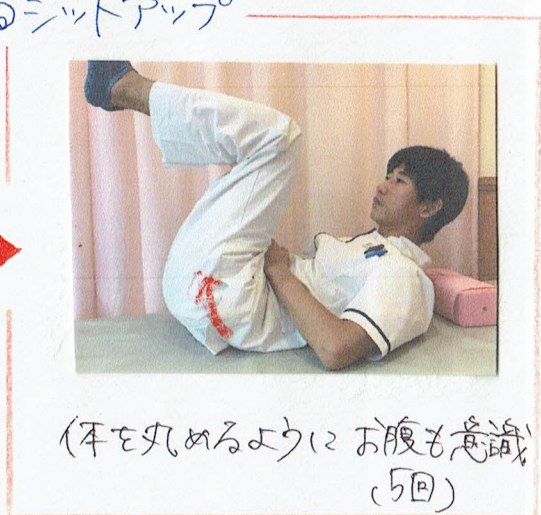


◎ カールアップ



◎ シットアップ

負荷 →

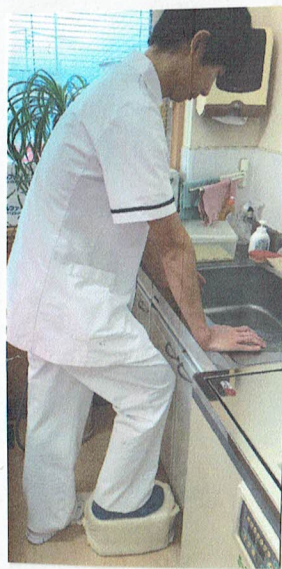


◎ 両膝抱え



◎ 日常生活の工夫

○ 良い例



× 悪い例



◎ 股関節のストレッチ

20～30秒かけて行う

