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
- 安静にしていても痛んで眠れない
- 冷感やだるさ、灼熱感（チリチリ痛む）がある

◆ 原因となる疾患

- 腰椎椎間板ヘルニア
- 腰部脊柱管狭窄症（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

◆ なかざわ整形での治療

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・筋膜痛"という
筋肉の障害が多い

※当院では 筋・筋膜痛に
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・筋膜痛のセルフケア

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）
↳裏面参照。
③ 姿勢に気をつける
④ リラックスをする時間をつくる

“自分でできる下肢のストレッチ”

～筋・筋膜痛のセルフケア～

◆ ストレッチをする時の注意点

- 痛みを感じるまで伸ばさない
- 気持ちのよいところまで伸ばして10秒間静止する
- 伸ばす筋肉を意識する
- 反動をつけず、ゆっくり伸ばす
- できるだけ毎日続ける

目安　1回10秒
1日 朝3回、入浴後3回

① 体をひねるストレッチ

右膝を曲げ、内側に倒す。
左手で右膝を床に押しつける。
息を吐きながら顔を右に向ける。
この姿勢を10秒間保つ。
反対側も同様に行う。

② お尻と太ももの裏のストレッチ

右膝を両手で抱え、引き寄せる。
左脚は伸ばしたまま、
床から浮かないようにする。
この姿勢で10秒間伸ばす。
反対側も同様に行う。

③ お尻と太もも外側のストレッチ

右膝を左手で抱え左上に
引き寄せる。
右手は外側に伸ばし、
顔も右を向く。
この姿勢で10秒間伸ばす。
反対側も同様に行う。

④ アキレス腱のストレッチ

脚を前後に開き、前側の膝は軽く曲げ、
後ろ側の膝は伸ばしたままかかとを
床につける。
体の重心をゆっくり前に移し、アキレス腱を
10秒間伸ばす。
反対側も同様に行う。