

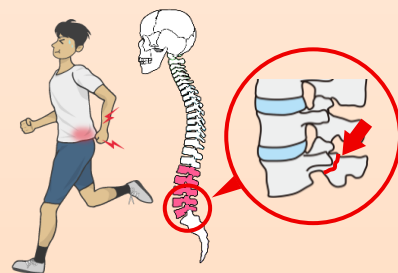
腰痛について～腰椎分離症～

山口大学医学部附属病院
整形外科 西田 周泰

腰椎分離症は、特に成長期のスポーツを頑張る小学生高学年～高校生に多く見られる腰のトラブルです。

腰を「反る」あるいは「捻る」動作を繰り返すことで、「椎弓」と呼ばれる腰椎の後ろの部分に疲労骨折が起こり、痛みの原因になります。

腰椎は体重を支える重要な役割があるので、しっかりとした治療をしないと、パフォーマンスに影響します。



原因と症状

スポーツ活動における腰への過度な負荷（特に反る・捻る動作）が積み重なることが大きな原因です。特に中学生になるとスポーツ強度があがったり、サッカーではボールも大きくなる一方で、からだが発達で、筋肉の力で骨に負担がかかりやすく、腰だけではなくいろいろな部位に痛みがおこります。

痛みの特徴として、腰を反らすだけではなく、前屈しても痛みがでることがあります。

早期発見と治療

いわゆる「ぎっくり腰(筋筋膜性腰痛)」という筋肉性の痛みであれば、1～2週間程度で改善し、スポーツ復帰できますが、私の経験した骨折した選手たちは、1ヵ月経過しても、「痛みがひかない」「座って（歩いて）いても痛い」「力が入りにくく、膝カクンされているよう」と訴えます。

そのような場合は、医療機関を受診し、詳しい検査をすることをお勧めします。また、一度病院に行っても「骨折はない」と言われても、痛みがひかないことを伝えてもう一度診てもらいましょう。骨折は初診でわからなくても、後になって骨折がはっきりわかることもあります。

診断がつけば、コルセットとストレッチが治療(保存的治療)になります。骨がくっつくまでの期間などは人によって様々ですが、概ね早くても2～3ヵ月、1年かかる選手もいます。時々、スポーツを一切禁止と指示される選手がいますが、骨折した部分に負担のかからない動作は可能であり、復帰までの間にストレッチや体幹トレーニング、スポーツの勉強など違ったことができる、うまくするために神様から頂いた時間と前向きに考えることも重要です。

痛みが続けば、ブロック注射や手術もありますが、そこまで痛みがでる選手は少ないです(図1)。骨がくっつく可能性がかなり低い場合、痛みが改善していれば、復帰する選手も多くいます。分離症が完成した場合、将来障害がおきるかと質問されますが、私の今のCT(図2)を出します。骨折したままです。ストレッチをさぼって硬くなった時に腰痛はありますが、まだサッカーができています。



図1. 癒合しなかった分離症



痛み止め注射



固定手術
この半年後、少しずつ復帰



図2. 筆者の現在の腰椎。中学生の時に、腰痛が強かった記憶はある・・・。

予防

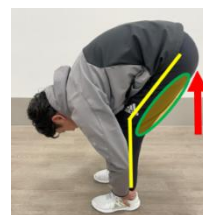
ストレッチが重要です。「ジャックナイフストレッチ」が有名ですが、それ以外の筋肉も柔らかくすることで、けが予防とパフォーマンス向上に役立ちます。

ぜひ皆さんお風呂あがりなどに、1つの種目を20秒程度、2～3セットやってみてください。ネット上に多くのストレッチ教材があります。ただ、項目が多いので、まずは「アキレス腱」「大腿四頭筋」から始めて、その後増やしていくと続くかもしれません。

実践

太もも裏のストレッチ (ジャックナイフストレッチ)

1. 足を少し広げてしゃがむ
2. 両足首を持ち、太ももと胸をつけたままお尻を上げる
3. 太もも裏の筋肉が伸びているのを感じるように



写真：山口県サッカー協会提供