

題名	腰の障害	項目	
----	------	----	--

後腸骨稜骨端炎

- スポーツでは、背筋をものすごく使うので、成長軟骨がある骨盤の縁に強い引っ張りの力が繰り返しかかります。成長軟骨のある場合は、比較的弱いので、繰り返す引っ張りの力により炎症を起すことがあります。このことをいう。
- 治療法
 - 安静
 - 柔軟体操・ストレッチなど
 - 背筋や腹筋の強化

筋筋膜性腰痛

- 腰痛の中にも一番多いものだと思います。
- 単なる筋肉の疲労
- 腹筋と背筋の筋力のアンバランスによってもおこる。 **疲労**
(特に、腹筋の筋力が非常に弱いケースが多い。)
- 治療法
 - 念のためにはX線写真(骨の異常がないかのチェック)
 - 腹筋・背筋の強化(クラウス-ウェーバーテスト変法)

腰椎分離症

- 腰を反らせるときに痛みが強いときは、腰の骨に一種の疲労骨折を起していることが多いです。
- ひどくなると、腰椎分離-すべり症になる。(腰の骨がずれてしまう)

診断-治療法

- X線写真(疲労骨折になっているかのチェック)
- 腰椎分離症の治療は、非常に長期間を要します。
 - コルセット 約6ヶ月
 - その間は、スポーツ、体育東技禁止
 - 100% 治る保証はない