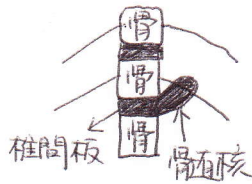


題名

腰椎椎間板ヘルニア・ギックリ腰

項目

腰椎椎間板ヘルニア



治療法

- 安静（一応入院をすすめる）
 - 椎間板が神経を圧迫している部位に、1週間には2回くらい炎症を鎮める薬を注射します。
- 2・3週間ほど約90%の椎間板ヘルニアは治癒します。
それ以外は、詳細な調査をして手術。

スポーツへの復帰および再発

- 復帰しても、再発の危険性はつねにある。
- あまり激しい運動はさけるべき。

ギックリ腰

- 定義は、あいまい
- 重いものを持ちあげたり、しゃがんで立ちあがるときに急激に起こる腰痛。
- 2〜3日から4〜5日の安静で治ってしまう。

予防法

- ウォーミングアップ・ストレッチ
- 腹筋・背筋のバランス強化