

障害名 脊柱管狭窄症

① 症状

- 腰痛、足の痛みやしびれ、歩行障害を伴います。  
休みと痛みがとれ歩けるようになります。

② 原因

- 骨が変形したり、椎間板の膨隆などにより、脊柱管が狭められ、  
脊柱管の中を通っている神経が圧迫される為と言われています。

③ 治療法

- 仙腸関節を中心に腰あたりをほぐしたり矯正する。
- コルセット

◦ 手術は、極力控えましょう。

④ 予防法

⑤ 追記

- 前かがみは楽。
- 腰を反らすと痛い。
- 歩くのは痛い。
- 自転車は楽だがウケースが多い。

◦ 50代以上の男性に多い