

障害名 腰椎靭帯の損傷

① 症状

○ 腰の下、中心部を押すとひどく痛むのが特徴。

② 原因

○ 腰椎を補強している靭帯が、強い外力を受けるとこ
損傷してしまうのだ。 (重いものを持って、ぐっと捻って
しまったなど)

③ 治療法

- 冷やす
- 安静
- コルセット

④ 予防法

⑤ 追記

