

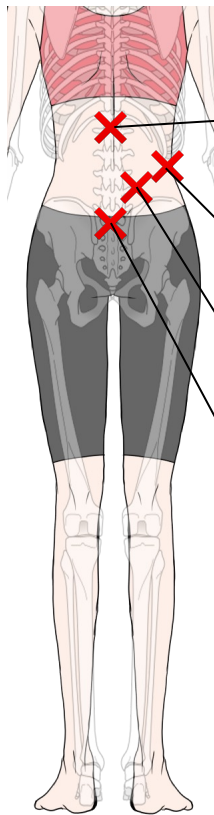
# 腰痛 Part.3

が得意になる講座



和結整体塾

# 腰痛パターン1



## 【円背で固まって、いつもここに負荷がかかっている可能性あり】 ※圧迫骨折の恐れ (Th12~L1)

- ・骨が出っ張っていることが多いため、起立筋、多裂筋をゆるめて背骨に動きをつけていく。
- ・お腹側の緊張をゆるめて、背筋を伸びやすくする。
- ・飛び出た骨を少しでも戻すように矯正し、日常の姿勢の意識を指導する。

## 【みぞおちから脇腹にかけての肋骨の際が痛いのは、肋間神経痛の可能性あり】

- ・チクチク、ピリピリとした痛みが多い。
- ・病院では具体的な処置はしてもらえないことが多いが、繰り返しゆるめると楽になるケースが多い。

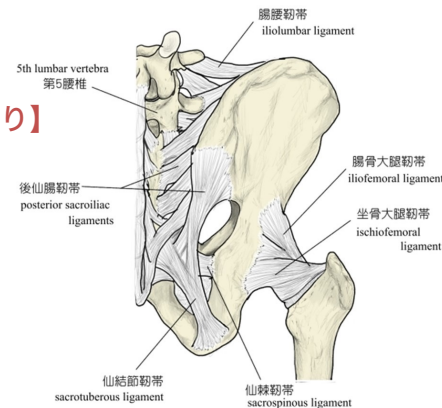
## 【単なる筋肉の疲労の可能性あり】

- ・起立筋、多裂筋を含めて、硬くなった部分をゆるめると楽になる。

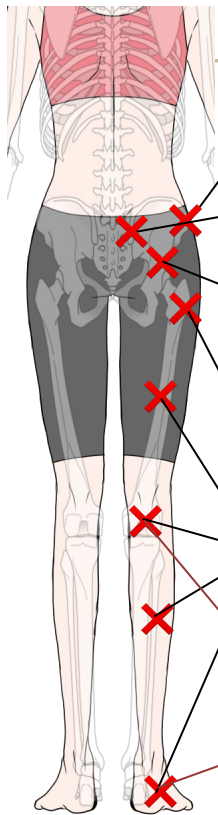
## 【骨盤が前傾(反り腰)か後傾(猫背)になって固まっている可能性あり】

※ヘルニア、すべり症、狭窄症などにつながる (L4~5)

- ・背骨の角度がS字から崩れて固まっているイメージ。
- ・仙腸関節を中心とした起立筋、多裂筋をゆるめる。
- ・腰方形筋、腸腰靭帯をゆるめて角度を変える。
- ・大腰筋、腸骨筋、大腿筋膜張筋、腹筋群をゆるめて角度を変える。
- ・脚を引っ張って、隙間を広げる。



## 腰痛パターン2



**【腰痛がひどくなると、この部分や股関節の前まで痛くなる】**

・いつもの腰中心の施術と、脚をしっかりとゆるめてあげることで改善する。

**【仙腸関節の辺りが痛い場合は、S字が崩れて固まっているか、仙腸関節障害の可能性あり】**

・起立筋、多裂筋、腰方形筋、腸腰靭帯、後仙腸靭帯をゆるめたり、仙腸関節の調整をする。

**【お尻の辺りが痛い場合は、梨状筋症候群や坐骨神経痛の可能性あり】**

・腰の下部周辺はもちろん、お尻周りをしっかりとゆるめる。  
・お尻だけでは改善しない場合もあるため、太ももの裏(ハムストリングス)もしっかりゆるめる。  
・痛みやしびれの範囲が広ければ、ヘルニア、すべり症、狭窄症なども視野に入れる。

**【坐骨神経からくる痛みか、股関節周りの筋肉が硬くて痛い可能性あり】**

・お尻周りをしっかりとゆるめる。股関節の前と後をしっかりとゆるめる。※大転子の前後が目安

**【単なる筋肉の疲労の場合もあるが、神経系の症状の可能性あり】**

・症状のある部分はゆるめると、とりあえず痛みは消えるが、原因となっている腰回りや坐骨神経をゆるめる。

**【神経からくる場合もあるが、膝関節のズレや変形などいろいろ原因は考えられる】**

・神経からくる場合は上記の通りだが、膝関節の不具合はまた別で伝える。

**【足首の場合は足関節の不具合、カカトや足の裏の場合は足底筋膜炎など原因はいろいろ考えられる】**

## 大前提の考え方

主動筋と拮抗筋(表と裏)をセットで考える

【曲げる、中腰が痛い】

【反らす、良い姿勢が痛い】

緊張：背中 > お腹

緊張：背中 < お腹

お腹を縮める = 背中が伸びる = 痛い

背中を縮める = お腹が伸びる = 痛い

# どういう時に痛い？

## 【何もしなくても常に痛い】

- ・筋肉や関節のどこかに炎症が起こっている
- ・筋肉がカチカチ過ぎて常に痛い

## 【起き掛け・動き始めが痛い】

「動きを止めると筋肉は固まり  
動くと筋肉はほぐれる」



※ほとんどの場合が動いているとマシになる

急に動くと筋肉がビクッリして引っ張られて  
痛みが出るため、動く前に軽く動かして、  
筋肉をほぐしてから動くことをスズメる

## 【動くと痛い】

- ・筋肉痛(筋繊維の損傷と炎症)
  - ・動く時に使う筋肉が硬くなっている
- ※どうする動きが痛いか？を詳しく聴いて予想する



**前かがみ、中腰が痛い:**背中側の筋肉をゆるめる

洗顔、洗髪、靴下をはく、洗い物、運転、ソファーに座るなど

**背筋を伸ばす、立つ時が痛い:**お腹側の筋肉をゆるめる

後屈、良い姿勢、洗濯物を高い位置に干す、仰向け・うつ伏せで寝るなど

**ねじるのが痛い:**背骨の歪みなど

ねじると、どこが痛いかを聞いて、筋肉を特定する  
ねじることで、その筋肉が引っ張られているか？

## 施術のポイント

- 可能な限り情報を聞き出す
- 可能な限りその場で痛みを出してもらい  
ビフォー&アフターを実感してもらう
- 可能な限り想像をふくらます