

おかざき先生の痛みの救急箱



vol.5

腰痛は運動器の痛みで一番多い症状です。この中で今日は非特異的腰痛を取り上げたいと思います。

腰痛はレントゲンやCT・MRIなどの検査で原因が認識できる特異的腰痛と認識できない非特異的腰痛に分けることができ、慢性的な腰痛で悩んでおられる方の85%が非特異的腰痛といわれています。つまり腰の痛みで悩んでおられる方の大半の原因がはっきりしないのです。

また、腰痛を悪化させる原因として、姿勢、筋肉のバランス、生活歴、労働環境、精神状態などが考えられています。当院では姿勢の矯正にも積極的に取り組んでいます。

たとえば、太鼓腹でのけ

ざるような歩き方をしている腰痛持ちの方は背筋やハムストリング（太ももの後ろ側）が短縮している傾向にあります。この状態では骨盤が前側に傾き腰痛の原因となります。当院では筋弛緩薬や漢方薬などの薬物療法やブロック療法で筋緊張を緩和します。また、各種機器で物理療法を行います。中でもパワープレートという振動機器は短時間で効率的にストレッチ効果を実感でき好評です。30秒4ポーズ程度で前屈が20cm伸びることもあります。また、理学療法士による診断・施術も行い腰痛になりにくい姿勢を目指します。今までの姿勢を矯正することは簡単にはいきませんが当院では根気よく治療していきます。



ペインクリニック内科(痛みの治療)

山口町おかざきクリニック

おかざき けんじ
院長 岡崎 賢治

- ・ペインクリニック内科・麻酔科
- ・リハビリテーション科・内科

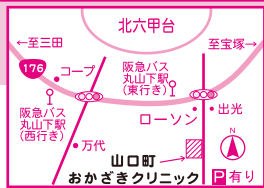
在宅診療あり

診療時間 月火水木金土 祝

9~12時 ● - ● ● ● -

15~19時 ● - ● △ ● -

△木:午後診17時~19時 ○土:9時~17時



西宮市山口町上山口3丁目3番10号 TEL:078-907-3307

山口町おかざきクリニック

検索