

## 腰痛 特典資料

① ③改善率90%の腰痛治療ポイント特集+痺れ資料 【動作時痛・疾患・痺れ】

### ■体幹屈曲時

#### 筋肉の原因

殿筋群・僧帽筋周囲・肩甲胸郭関節・脊柱起立筋・下腿三頭筋・腕橈骨筋・仙腸関節  
腓腹筋と内側ハムストの癒着点・後頭下筋

Point①バックラインの筋膜ラインを疑う。

Point②動診の際に頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・下肢で最も動いていない部位を見極める。動いていない周囲の筋肉が腰痛の要因となっていることが多い。

Point③ディープフロントラインの崩れがバックラインを崩している場合あり

(圧痛操体)：下腿三頭筋・足趾・内転筋・腕橈骨筋

### ■体幹伸展時

#### 筋肉の原因

腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）・恥骨・腹直筋・TFL・斜角筋・横隔膜・大腿直筋・内転筋・仙腸関節・後頭下筋

Point①ラテラルライン・ディープフロントラインを疑う

Point②動診の際に頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・下肢で最も動いていない部位を見極める。動いていない周囲の筋肉が腰痛の要因となっていることが多い。

(圧痛操体)：後脛骨筋・下腿三頭筋・足趾・内転筋・腕橈骨筋

### ■体幹側屈時

#### 筋肉の原因

腸腰筋・TFL・横隔膜・内転筋群・肩甲胸郭関節・斜角筋・腕橈骨筋・臀筋群など

Point①側屈の場合は、全ての筋膜ラインを疑う必要あり。一番動いていない筋膜ラインを動診で見つけていく。

Point②临床上は、ラテラルラインとディープフロントラインの影響がほとんど

(圧痛操体)：後脛骨筋・下腿三頭筋・足趾・内転筋・腕橈骨筋

### ■体幹回旋時

#### 筋肉の原因

腸腰筋・TFL・横隔膜・内転筋・内側ハムストと腓腹筋の癒着部位・肩甲胸郭関節  
殿筋群・斜角筋・腕橈骨筋

Point①：临床上回旋した際に痛みの部位によって疑う部位が変わってくる。脊柱で一番可動性が少ない周辺の筋肉治療が必要。

(圧痛操体)：後脛骨筋・下腿三頭筋・足趾・内転筋・腕橈骨筋

## 【疾患別資料】

### ■ 脊柱管狭窄症

#### 筋肉の原因

大腰筋・腸骨筋・恥骨・横隔膜・斜角筋・内転筋・内側ハムストと腓腹筋の癒着部位・仙腸関節

#### 内臓の原因

肝臓・腎臓・心臓・小腸

Point①ディープフロントラインの要因が強い

Point②内臓の影響がディープフロントラインに影響を及ぼすことが多い

### ■ ヘルニア

#### 筋肉の原因

大腰筋・腸骨筋・臀筋群・横隔膜・斜角筋・小円筋・肩甲胸郭関節・腕橈骨筋・仙腸関節

#### 内臓の原因

腎臓・心臓・小腸

Point①頸椎・胸椎の可動性低下による腰椎のハイパーモビリティが要因となることが多い。

Point②ヘルニアは、頸部や胸椎付近に問題があることが多く姿勢指導も重要

### ■ すべり症

#### 筋肉の原因

大腰筋・腸骨筋・恥骨・横隔膜・斜角筋・内転筋・仙腸関節

#### 内臓の原因

肝臓・腎臓・心臓・小腸

Point①脊柱管狭窄症と原因が重なることが多い

### ■ 坐骨神経痛

#### 筋肉の原因

臀筋群・大腰筋・TFL・腓骨筋・斜角筋・肩甲胸郭関節・仙腸関節

#### 内臓の要因

内臓の下垂が原因となることが多い

Point①ラテラルラインの要因が強い

Point②臀筋群（大臀筋・中臀筋・TFL）の硬結をしっかりと取り切る。

## ■分離症

大腰筋・腸骨筋・恥骨・横隔膜・斜角筋・内転筋・内側ハムストと腓腹筋の癒着部位・仙腸関節

### 内臓の原因

肝臓・腎臓・心臓・小腸

Point①ディープフロントラインの原因となることが多い

Point②視診・動診が重要

## ■慢性腰痛

動作時痛資料を参考に治療を進めていく。

長期間の場合は、内臓治療と生活習慣の指導が必須。

## ■寝返り、起き上がりの際の痛み、立ち上がり着座などの痛み（動作開始時）

上記の動作は、全て頸椎から始めるため斜角筋や肩甲胸郭関節・胸鎖乳突筋・後頭下筋が重要となってくる。

## ■下肢痺れ治療(優先順位)

（広範囲の痺れがある場合、坐骨神経・上臀神経・下臀神経の圧迫を疑う）

大臀筋・深層外旋6筋・中臀筋・TFL・ハムストリングス・腸腰筋の影響可能性高い。

（下腿の痺れの場合は、総腓骨神経・脛骨神経の圧迫を疑う）

総腓骨神経→長短腓骨筋や前脛骨筋の影響を疑う

脛骨神経→腓腹筋・ヒラメ筋・後脛骨筋・膝下筋

（足趾周囲の痺れは、足底部の筋肉を疑う）