

## 腰痛 特典資料

### 【動作時痛・疾患・痺れ】

#### ■体幹屈曲時

##### ①筋肉の原因

殿筋群・僧帽筋周囲・後頭下筋群・肩甲胸郭関節・脊柱起立筋・多裂筋・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・広背筋・足底筋膜

##### ②内臓の原因

子宮、肺、肝臓、心臓、腸

##### ③靭帯

仙結節靭帯などの骨盤周囲靭帯(後面)

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場合が多い。

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

#### ■体幹伸展時

##### ①筋肉の原因

腸腰筋(大腰筋・腸骨筋)・恥骨・骨盤角膜・TFL・斜角筋などの頸部周囲(咀嚼筋含む)・横隔膜・大腿直筋・内転筋・仙腸関節

##### ②内臓の原因

肝臓、心臓、腎臓、腸、子宮、腹膜

Point1 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場合が多い。

#### ■体幹側屈時

①筋肉の原因 腸腰筋・TFL～長脛靭帯～腓骨筋・横隔膜・内転筋群・肩甲胸郭関節・斜角筋・腕橈骨筋・臀筋群・広背筋など

##### ②内臓の原因

肝臓、腎臓、脾臓、腸、膵臓

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

## ■体幹回旋時

### ①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・小胸筋・広背筋

### ②内臓の原因

肺、心臓、腎臓、肝臓、腸、脾臓、膵臓

Point1:臨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。

## 【疾患別資料】

### ■脊柱管狭窄症

#### ①筋肉の原因

大腰筋・腸骨筋・恥骨・横隔膜・斜角筋・頸長筋・咀嚼筋・内転筋・内側ハムストと腓腹筋の癒着部位・仙腸 関節・仙結節靭帯

#### ②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、そり腰の要因となる筋膜アプローチを実施。

### ■腰椎椎間板ヘルニア

#### ①筋肉の原因

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

#### ②内臓の原因

肝臓・腎臓・心臓・小腸・子宮

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

## ■ぎっくり腰

### ①筋肉の原因

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

### ②内臓の原因

肝臓、腸、心臓、腎臓、子宮

Point1 腸腰筋の炎症で痛みが出ている可能性あり

Point2 仙腸関節がロックされているケースが多い(腰椎のハイパーモビリティー)

## ■すべり症、分離症

### ①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

### ②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(DFLの問題)

Point2 仙骨が後方に滑って腰椎が滑っているように見えるパターンあり

## ■坐骨神経痛

### ①筋肉の原因

臀筋群・大腰筋・骨盤角膜・TFL・腓骨筋・肩甲胸郭関節・仙腸関節・ハムスト・腓骨

### ②内臓の要因

内臓の下垂が原因となることが多い(肝臓・腸・子宮)

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切り切る。

Point3 仙骨のアライメント不良で坐骨神経が伸長されているパターンあり

## ■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、足底部の筋肉も疑う)