

ぎっくり腰は  
癖になる!

# 痛みが消えても ぎっくり腰は治っていない!?

ぎっくり腰になる時は、いきなりぎっくり腰になると思いませんか。実はぎっくり腰はいきなりなったりはしません。ぎっくり腰は筋肉が徐々に硬くなり、硬い筋肉がある一定以上蓄積した時に発生します。

## ぎっくり腰の原因

ぎっくり腰になるメカニズムを簡単に説明します。ぎっくり腰は以下の2つの段階を経て発症します。発症した回数が少ない人ほど、痛みが強いという話をしましたが、この痛みの感じ方によって、対処方法は変わります。

### 1 姿勢が悪くなる

一般的には姿勢が悪いことが、腰痛の原因だと思われていますが、そうではありません。あなたは腰が痛い時にどんな姿勢をとりますか?腰を反らすよりも、少し前屈みなるのではないのでしょうか。この前屈みの姿勢の程度が軽い状態を猫背だと思ってください。日常生活の中で背骨の前側についている筋肉が硬くなると、背筋をまっすぐに伸ばそうとすると硬くなった筋肉が引っ張られて辛くなるので、少しでもツッパリをなくそうと前かがみになります。これが気がつくと猫背になっている状態です。

### 2 耐えられなくなった筋肉が 一気に硬くなる

猫背の状態が続くと、背中側の筋肉は、体が前に倒れないように絶えず上体を支えるために力を使い続けます。負荷がかかり続けている状態ですので、今度は背中側の筋肉が徐々に硬くなります。硬い筋肉は縮んだままの状態をキープしていますので、筋肉としての仕事をしなくなります。そうすると上体を支えることができる筋肉が徐々に減って、硬くなっていない動ける筋肉の負担がどんどん増えます。そして、その負担に耐えられなくなって動ける筋肉が一気に「パチン!」と硬くなる瞬間が訪れます。その時に一気に多くの筋肉が硬くなるので、周りの組織に大きな負荷がかかり炎症を起こします。

## 激痛で動けない時

ぎっくり腰になって全く動けない時は、炎症が起きています。無理に動かさず、少しでも痛みが楽になる姿勢を見つけて安静にしてください。炎症の痛みは怪我をした時と同じ痛みですので、3日~1週間ほどで引いてきます。痛みが引いてくると、ほとんどの方は「ぎっくり腰が治った」と考えるのですが、決して治ったわけではありません。

## ぎっくり腰が治ったと思っても!?

ぎっくり腰になったということは、確実に硬い筋肉が増えていますので、以前よりもさらにぎっくり腰になりやすくなっています。



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて  
地域の皆さんに健康で居てもらうことが  
このニュースレターの目的です!

骨盤調整×食事×運動で再発しない  
健康な身体作りをサポート  
きたすま接骨院 院長 原 健司



きたすま接骨院  
TEL.078-647-7838



〒654-0103  
兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1  
スカイコーポ101

