

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：腰椎椎間板ヘルニア

症状

- ・最初は「ぎっくり腰」のような症状が認められ、数日後に、一側の下肢へ放散する激しい痛み(坐骨神経痛)やしびれが生じることが多いです。また、知覚障害や筋力低下が出現することもあります。
- ・頻尿や尿閉、失禁などの膀胱直腸障害が起こることもあります。

しびれがよく出現する部位



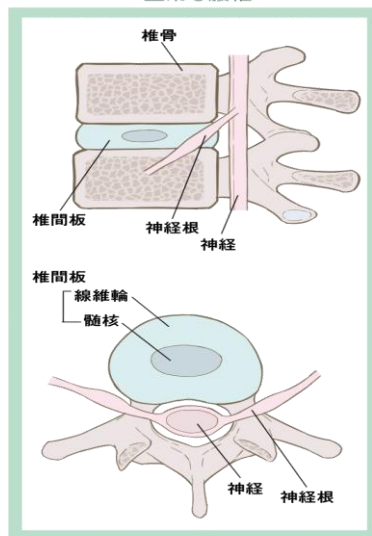
足の放散痛(坐骨神経痛)



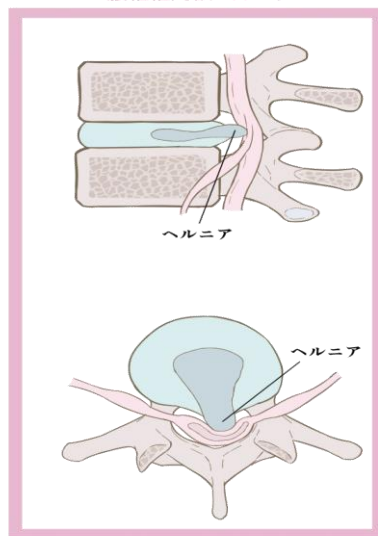
原因と病態



正常な腰椎



腰椎椎間板ヘルニア



- ・椎間板は背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。椎間板が加齢などにより変性し断裂して起こります。
- ・悪い姿勢での動作や作業、喫煙などでヘルニアが起こりやすくなることもあります。
- ・男女比は約2～3：1で男性に多く、好発年齢は20～40歳代に多いとされています。

裏面へ

診断

- ・ 下肢伸展挙上テスト（膝を伸ばしたまま下肢を挙上し坐骨神経痛の出現を見る）や下肢の感覚が鈍いかどうか、足の力が弱くなっていないか等で診断します。
- ・ レントゲン撮影、MRIなどで検査を行い診断を確定しますが、MRI画像で椎間板が突出していても、症状が無ければ多くの場合問題はありません。



下肢伸展挙上テスト



予防と治療

- ・ 急性期には安静を心がけ、消炎鎮痛剤の内服や坐薬、神経ブロック（神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する）を行い、痛みをやわらげます。
- ・ 慢性期ではコルセットの使用、温熱療法、痛みが軽くなれば、体幹筋強化の目的で運動療法を行うこともあります。

※これらの方法でよくなる場合や下肢の脱力、排尿障害、強い症状の再発を繰り返す場合には手術をお勧めすることがあります。

