

こんにちは。まだまだ寒い日が続きますが、日が延びたことでほんの少しですが冬の終わりも見えてきましたね。インフルエンザが大変流行っているようです。皆さん日々の健康管理に気をつけましょう。みさわ整骨院では「治す」だけでなく、将来的な「予防」まで考えて治療の提案をしています。

なかなか治らない腰痛について

人生のうちでほとんどの人が経験するという「腰痛」ですが、その原因はあまりはっきりしていない、と数年前までは言われていました。ここ数年でMRI検査の知見が増え、今では腰痛の8割は椎間板由来だとわかってきました。椎間板とは背骨と背骨の間にある軟骨です。軟骨が傷つく原因のほとんどは、持続的(または断続的)にかかる負荷が原因であることもわかってきました。数日で治る腰痛はさほど心配いりません。しかし2週間経っても痛みがとれなかったり、すぐに治っても何度も繰り返す腰痛には注意しましょう。

椎間板性腰痛の特徴は①咳やくしゃみでの痛み ②腰を反らせた時の痛み ③背骨を後ろから叩いた時の痛みです。もちろん、これだけでは断言できませんが、どれか一つでも当てはまれば、椎間板の炎症を疑います。このような腰痛が発生したら、まずはコルセット等で腰を固め、自宅にある湿布などを貼り、極力安静にします。決してストレッチをしたり、あえて動かすようなことをしないようにして下さい。可能であれば、痛めたらすぐに横になり安静にすることで、その日のうちに治ってしまう腰痛もあります。

【思春期特発性側弯症の治療】

みさわ整骨院では思春期の女性に多い、側弯症(背骨が横に曲がる)の治療もしています。ご家族・お知り合いでお悩みの方がいらっしゃれば一度ご相談下さい。

発行元:みさわ整骨院 院長 みさわてつや

【受付時間】月～土 9時～20時 予約制(急患は常に対応可)

※火・木は午後のみ、土曜日は午前のみ

※ご予約は直接の来院・電話・公式LINEにてお受けいたします

【TEL】03-6807-9797 / 090-7185-3386



LINE



ホームページ