

腰椎分離症

腰椎分離症とは

成長期(小学校高学年～高校入学時)に見られる腰の痛みの一つに腰椎分離症があります。これは、腰椎(腰の背骨)の疲労骨折と考えられていて、学校やクラブでの激しいトレーニングにより、腰椎に繰り返し小さな力が加わり発生するものです。



症状

「キヤッ」というような急激な腰痛が生じることが多く、腰を後に反らした時やひねった時に強い痛みがあります。また、運動時に痛みがあるが、安静にしている時には痛みが無いことが多いです。



診断

レントゲン検査である程度は判断ができますが、腰の痛みがなかなか治まらず分離症が疑われる時には、さらにMRI、CT検査を撮ります。

- ・ MRIでは分離症が発生した時期を判別し、骨の癒合が望める時期か判断します。
- ・ CTでは分離している骨の状態と、癒合の経過を知ることが出来ます。



治療

「腰椎分離症治療の流れ」(別紙)に沿って行います。まずは、スポーツ活動を休止し、癒合が望める時には硬性のコルセットを着用します。完全に癒合するまでの間、痛みに対してリハビリ治療し、スポーツ復帰に向け「腰椎分離症エクササイズ」(別紙)や、再発予防の為に「ストレッチ」(別紙)を同時に行っていきます。



硬性コルセット

腰椎に分離があるからといって、将来的にスポーツができなくなるといった事はありませんが、慢性的な腰痛の原因になったり、分離部が開大し、分離すべり症へ移行することも考えられますのでしっかり治療しておくことがよいでしょう。

ご不明な点があればスタッフまでお尋ねください

