

# 腰椎椎間板ヘルニアを呈した一症例

～ 結婚式出席を目指して～

中澤整形リハビリクリニック  
外来リハビリテーション課

# はじめに

- 今回、腰椎椎間板ヘルニアの診断を受け、疼痛回避姿勢がみられた症例に対して治療・指導を行い改善がみられた。又、本人の希望である息子の結婚式に出席できたことを報告する。

# 症例情報

- 50代 女性 主婦
- 仕事で重い物を持つ事多い
- 母親を介護している
- 既往歴 腰椎すべり症
- 車椅子押しながらリハ入室
- 本人の希望は息子の結婚式に出席

# 初期評価

## ■ 問診

- ・左殿部に鈍痛
- ・左下腿外側に放散痛 夜間時痛あり  
(L4,5,S1神経根領域)
- ・体動困難

## ■ 理学療法評価

- ・腰背部起立筋の緊張が高い
- ・体幹の可動域低下
- ・SLR 陽性

# 画像所見



- L3/4、L4/5、L5/S1：  
椎間板ヘルニア
- L4：すべり症
- L3からS1：狭窄症

H20.8.25実施

# 立位アライメント

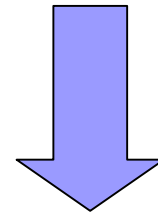
- 疼痛を回避するため前傾姿勢
- 股・膝関節軽度屈曲
- 腰椎の前弯軽減

# 考察 A

## 痛み

疼痛回避姿勢  
(前傾姿勢)

- 骨盤の動き制限
- 腰椎の前弯が減少
- 腸腰筋の柔軟性低下
- 背筋群への過負荷
- 腹筋群の減弱



問題点

# 治療・指導

## 【1週目～】

- ・自宅では、できる限り安静にしてもらうよう指導
- ・ホットパック、マッサージによる背筋群のリラクゼーション



# 追加治療・指導 = 自宅指導

## 【2週目～】

- ・ホットパック 牽引療法
- ・腹式呼吸(腹筋を意識させる)
- ・骨盤体操(骨盤の動きを促す)

## 【3週目～】

- ・腸腰筋のストレッチ
- ・ウィリアムス体操(腹筋運動を重点)

# 1ヶ月後の評価

## ■ 問診

- ・ 殿部鈍痛、下肢のシビレ・痛み軽減  
(L5神経根領域のみ残存)

## ■ 理学療法評価

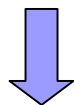
- ・ 体幹の可動性向上
- ・ SLR 陰性
- ・ 立位アライメントの改善

# 初期評価 約1ヶ月後

- 前傾姿勢改善
- 股・膝関節中間位
- 適度な腰椎前弯

# 考察B

## 痛みの軽減

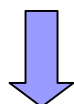


腹筋群の強化

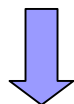
骨盤体操

腹筋群・背筋群の  
同時収縮

適度な腰椎前弯  
適度な骨盤の前傾



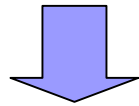
アライメントの改善・再発予防



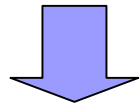
結婚式出席

# 今後の治療計画として…

ヘルニア、狭窄、すべり症の再発・増悪予防



体幹・下肢の筋力訓練、ストレッチ



アライメントの改善や脊柱の安定化をはかる

# 参考文献

- 森 健躬:腰診療マニュアル,第2版.医歯薬出版,2002.
- 山寄 勉:整形外科理学療法 of 理論と技術,第1版.メジカルビュー社,2002.
- 菊池 臣一:プライマリケアのための腰部脊柱管狭窄 - 外来マネジメント -,初版.医薬ジャーナル社,2005.
- 富士 武史:ここがポイント整形外科疾患の理学療法,改訂第2版.金原出版,2006.
- 腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドライン,第四刷.南江堂,2007.
- 丹羽 滋郎:メディカルストレッチング,第一版.金原出版,2008.