

ぎっくり腰の対処法

安静

*何よりも安静が一番の薬です。可能な限り寝た姿勢での安静を取って下さい。
痛みが強い場合、寝たり起きたりが辛いので、腰掛けている方がましなこともあります。それでは腰に負担がかかるので治りが遅くなります。楽な姿勢を探して寝て下さい。

仰向けになる場合は、膝の下に枕を入れると楽な場合が多いです。
ものによっては仰向けが返って辛い場合もあります。その時は横寝になりましょう。

お尻に痛みがある場合は、痛い方を上にした横寝はかえって辛いことがあります。股に座布団を挟んだり、丸めた布団に痛い方の足を乗せてみてください。
また、場合によってはうつ伏せの方が楽なこともあります。その際はお腹の下に座布団を入れるとより楽になる事があります。

どうしても楽に寝る姿勢が見つからないこともあります。その場合は、布団を丸めて覆い被さるようにすると楽な場合があります。

冷却

じっとしていても痛みがある内は腰を冷やすのが原則です。冷湿布をお勧めします。痛みが強いときはアイシングも効果的です。服の上からアイスノンを当て横になって下さい。アイスノンがぬるくなったら取り替えて、2~3度繰り返すと良いでしょう。

ホッカイロなどで温めるのは、逆効果です。冬場は電気敷布を敷いて寝ていると悪化することがあります。電気敷布は使わずに、布団乾燥機などで布団を温め、お部屋をすこし暖房して寝ることをお勧めします。こたつに入って寝るのも良くありません。

固定

腰痛ベルトなどで固定する方が動きやすい場合が多いものです。無ければ半反のサランを縦半分に折って腰に巻き付けるのも良いでしょう。ただし寝るときは外して下さい。そのまま寝ると、腰の筋肉が緊張して痛みが取れにくくなります。動くのがやつの時は、横になったらベルトを緩めて、起き上がるときにしっかり締めてから動きます。夜寝入ってしまうときは、完全に外します。

コルセットを巻くとかえって苦しい場合は巻くのをやめて下さい。
ゴム製の骨盤ベルトは、ぎっくり腰の固定用には向いていませんので使わないで下さい。

◆腰痛のほかに…

腰痛のほかに足の感覚が鈍くなったり、力が入りづらくなれば椎間板ヘルニアの可能性が高いので、決して無理は禁物です。

まずは仕事を休んで数日自宅で安静を取ります。痛みが和らいでから検査を受けるほう

が賢いかもかもしれません。程度が軽いヘルニアなら鍼灸で良くなります。痛みの強さに応じてお薬も併用したほうが無難です。

◆歩くのに足が突っ張ったり、もつれる

もし歩くのに足が突っ張ったり、もつれるような事があれば大きな病院での精密検査をお勧めします。背骨の中にある脊髄が圧迫されている可能性が高いからです。これに対する鍼灸治療は検査結果が出て病院での治療方針がはっきりしてから相談しましょう。

◆横になって動かないと楽。

横になって動かないと楽。寝返り、寝起き動作が辛い。立って歩けるが中腰はつらいと言うのは椎間板が傷んだタイプでしょう。

無理が利くので仕事を休まずに動いていて悪化させるケースが多いようです。働きたいのを我慢して横になりましょう。これは鍼灸が良く効きます。来院できれば早いほど良いでしょう。

◆何をしても痛いので寝てられない

何をしても痛いので寝てられないと言うのは、こじらせて炎症を強めたケースが多いようです。お風呂に入って温めたり、その後腰を揉んだり押ししたりしてしまうようになります。腰を冷やしてみてください。冷やすのが正解なら「気持ち良い」と感じるはずで、そのまま寝るまで冷やし続けます。寝てしまうときは冷シップに換えると良いでしょう。鍼灸治療はやっておくほうがいいのですが、移動の負担が大きいときは家でじっとしているほうが無難です。

*治療に要する日数はその人の椎間板の老化の度合いによりますが、何といたっても安静をしっかりと取れるかどうかで決まります。治療院まで自力で来られる人なら数日から1週間でひどい痛みは治まります。慣れた人になるとギクッと来た時点で仕事を止め、帰宅途中で鍼灸治療を受け、家で一日寝て翌々日には仕事に復帰する人もいます。

*再発を防ぐのにどうするかですが、まず体重が増えすぎていれば減量です。2~3キロ減らすだけでも随分違います。次に腹筋と背筋の強化です。力仕事をする時はコルセットを締めたほうが安全です。(日常や寝るときははずしましょう。)

*寝不足、深酒、慢性疲労はぎっくり腰の3大遠因です。そうした悪条件が重なってきたら要注意です。ぎっくり腰はちょっとかがんだり、後や傍にあるものを取ろうとして上半身をひねったときや、不用意にくしゃみをしたときに起きがちです。危ない時期だと分かっていたら常に気を抜かず動くことです。そして早めに身体を休めて疲労を取り筋力強化を図っておけば再発はかなり防げます。

