

腰の痛みは、スポーツ選手皆共通の悩み



腰の痛みはどうしておこるの？



スポーツ競技全般に共通して言えることですが、より強い力を発生させるには、上体と下体の捻りを利用することが不可欠です。テニスは、特にこの上体と下体を捻る動きが中心のスポーツといえます。中でも両手打ちバックハンドやスピンを多量にかけるツイストサーブやスピンサーブでは、腰背部にかかるストレスは非常に大きく、これらのストレスがプレーヤーの身体能力以上にかかる痛みとなって発生するので



腰の痛みは腰の筋肉痛だけなの？



主に次の3つの傷害があります

i. 筋、筋膜性腰痛

腰の筋肉、筋膜に慢性的ストレスがかかり回復しないまま、あるいは筋力強化をしないまま急激により強い不可がかかったときに、筋肉、筋幕が傷つき腰痛を発生します。

2. 腰椎分離症、腰椎すべり症

腰の骨(腰椎)の疲労性骨折ともいわれています。腰を何度も何度も反らせていると腰椎の椎弓という部分にヒビが入り、やがて離れてしまうものです。離れたものが、ずれてしまうものをすべり症といえます。小学校高学年から中学生にかけての期間は、腰の骨が幼く弱いので、そこに負担が繰り返しかかるとこのような傷害が発生します。

3. 腰椎椎間板ヘルニア

椎間板とは腰の骨(腰椎)と腰椎の間にありクッションの役割をしている軟骨で、円盤の形をしています。この軟骨の一部が飛び出して神経を圧迫し、腰や足のシビレや痛みを生じさせます。進行すると足の筋力が低下し手術しなければならない場合もあります。



腰痛予防のためにはどうしたらいいの？



次の4つをアドバイスしましょう

- i. 腰痛が発生する前の兆候(腰が重い、腰の左右の感じが違う、違和感、動きがスムーズでない等)を感じたときは、運動量や質を軽めにする。あるいは勇氣を持って休養することが大切です。スポーツ傷害の中で最も主要な原因はオーバーユース(過度使用)です。
2. 競技前後にストレッチや柔軟体操を習慣づける。2, 3分でOK。
3. 日頃より腹筋、背筋の筋力強化を心がけましょう。腰背部と腹部と筋力のバランスの悪さが腰痛を招くのです。特に腹筋の強化は重要です
4. スポーツマンなら自分自身の体を良く知り独自の予防法を身につけましょう。



腹筋のエクササイズ(クライチャー)

台の上に足を乗せて行う。いすなどに膝から下を乗せ身体を越してゆきます。手は胸の前に組み自分のへそを見るように意識して体を起こすと良いでしょう。

By Dr. 河村 芳高