

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 14 ただの腰痛ではないかも？腰椎分離症について

腰椎分離症とは？

スポーツ障害における腰痛の一つです。スポーツ等によって繰り返される腰椎（腰の背骨）への伸展と回旋を原因とする関節突起間部と呼ばれる場所の**疲労骨折**です。

腰椎は背骨の中でも最も弱い部分で、**スポーツで生じる繰り返しの負担や酷使の影響を受けやすい部分**です。スポーツを活発に行っている10歳代に多いです。

腰椎分離症を引き起こす原因



① 捻る・反る・ジャンプ動作を多く含むスポーツ

骨が未発達な成長期において、野球・バスケ・サッカー等の**腰を反る動作や腰の捻り、ジャンプ動作**を繰り返すスポーツの過度な練習が原因となるケースが多いです。過度な練習で必ず発症する訳ではなく成長期に伴う必要な栄養が足りていない場合でも引き起こす場合もあります。

→自身のスポーツ動作は正しいか、負担のかかる動きをしていないか、スポーツ動作を見直してみましょう。

② 支える筋肉が弱い

腰椎の動きをコントロールするのは筋肉です。成長期の場合は十分に体幹の筋肉が発達していません。腰椎を支えているのは、**背中側の腰部多裂筋が、お腹側の腹横筋がインナーマッスルとして支えています**。これらの筋肉が弱いと背骨や腰椎を支えきれず運動調整が困難となり、腰部に負担をかけてしまいます。



→体幹トレーニング等で腹部インナーマッスルを強化し、負担がかかりにくい身体作りをしましょう。

③ 身体が硬い（柔軟性）

腰と密接な関係をもつ股関節の動きです。**股関節は他の関節と比べ、色々な方向に動く構造になっています**。特に捻り動作の場合は股関節の動きが重要です。しかし、筋肉が柔軟性を失い股関節の動きが制限されればより一層腰骨に負担が大きくなります。

→腰椎分離症に限らず、怪我予防にはストレッチが重要です。スポーツ前後にストレッチを行いましょう。

腰椎分離症のセルフチェック方法

- ☑腰の骨の中央部分を押すと強い痛みを感じる
- ☑背中や腰部を反らすと痛い
- ☑痛みが2週間以上続いている
- ☑腰を左右に捻ると痛い

特に小中学生で痛みが2週間続いている場合は注意が必要です。

症状初期は骨癒合が高いが、症状が進むと癒合率が低下するので早期の発見が望ましいです。



腰椎分離症は、きちんと予防や身体作りができていれば防げる怪我です。腰椎分離症に限らずストレッチやトレーニングで予防していく事は悔いのない選手生活を送る上で重要な事です！腰痛が続いている場合は「ただの腰痛かも？」と放っておかず医療機関を受診しましょう。

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

