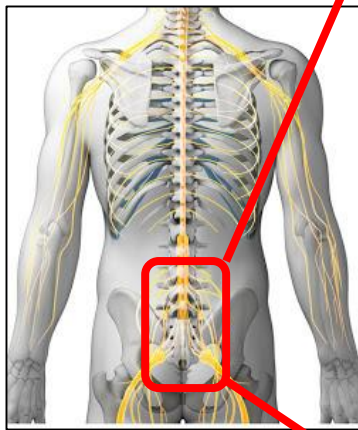
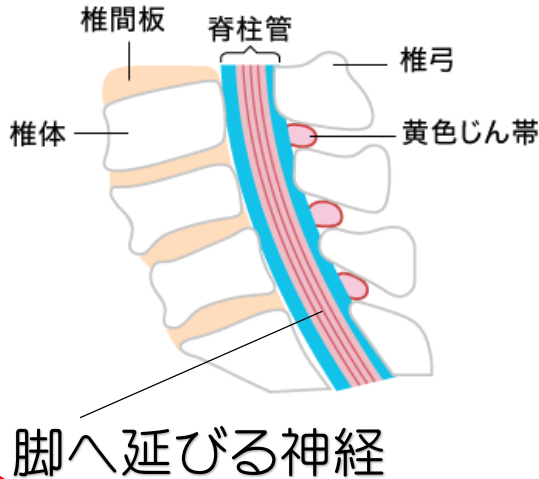


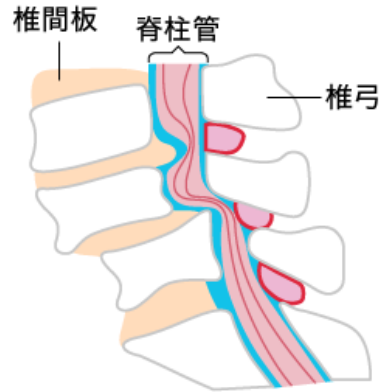
脊柱管狭窄症



正常な脊柱管



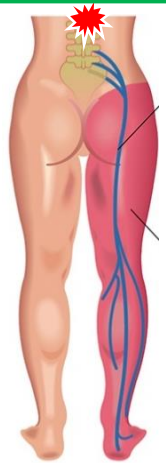
脊柱管狭窄症の状態



主な症状①

・脚の痺れ・痛み

脊柱管の中を通って**脚へ延びる神経**が狭窄によって圧迫を受ける。これにより病変は腰だが、症状は下肢に生じるのが特徴。



主な症状②

・間欠性跛行

長く立つ・歩く事は腰が反り脊柱管が狭くなる。症状が出ると腰を丸めて休むことで改善する。これを繰り返すことを間欠性跛行という。



大切なことは…

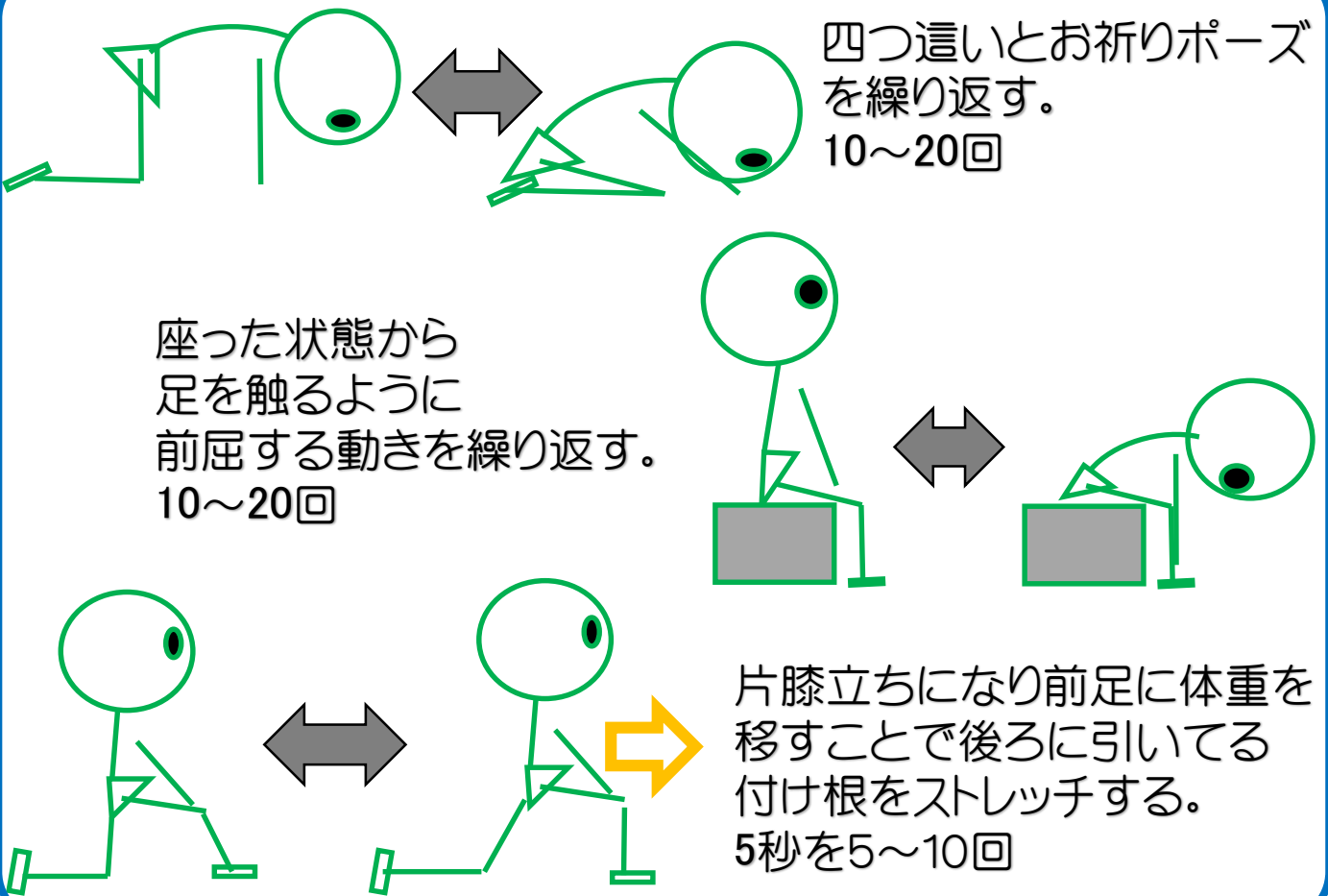
①歩きに行く前の**準備運動**(脊柱管を広げる)

②**症状が出る前**に休む事(神経を傷つけない)

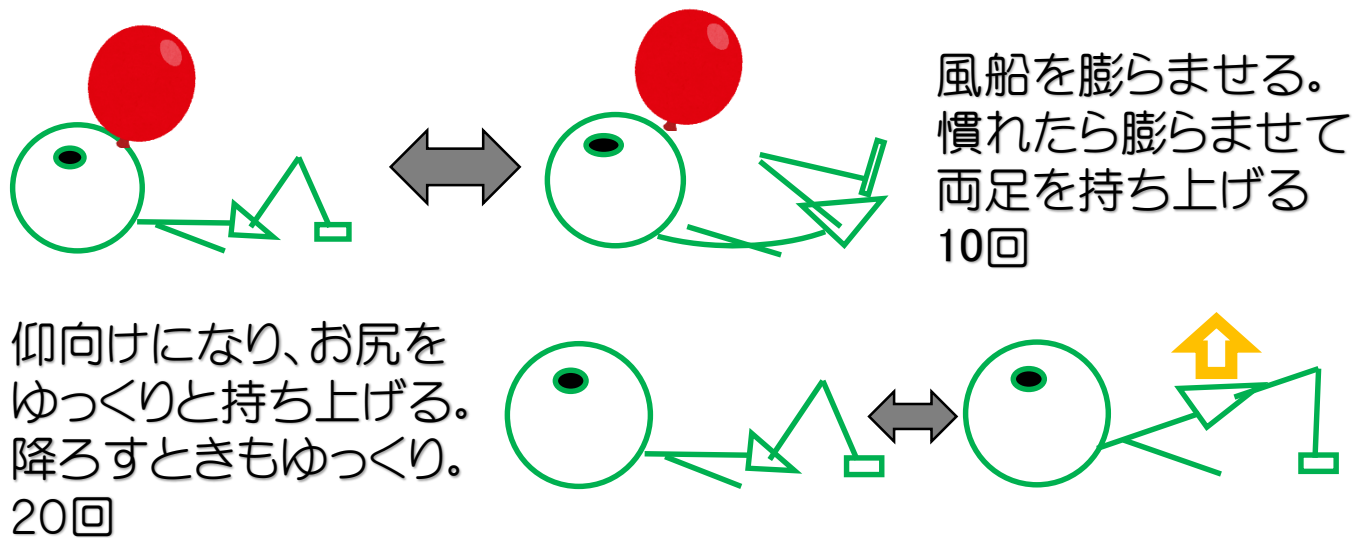
⇒方法は裏面へ



①散歩前の運動



②背骨を支える運動の方法



痛みが強く、日常生活に支障をきたす場合や生活の工夫、運動だけでは改善が見られない方は
湿布や内服、注射、手術などを検討します。

