

<腰椎分離症>

今回は成長期のスポーツ選手に多い腰椎分離症です。

まず、腰椎は前方部分と後方部分があり、リングの様に繋がっています。しかし腰椎分離症は前方と後方を繋いでいる部分に亀裂が入り2つに分かれてしまいます。その原因の1つとして過度なスポーツ活動による疲労が考えられ、ジャンプや腰を回旋させるスポーツ動作を繰り返すことにより発生率が高くなります。

主な症状である腰痛は運動時に起こりやすく、特に体を反らしたり、左右に捻じる動作やジャンプの着地時に痛みを感じます。このような動作時に痛みがあれば腰椎分離症が疑われやすく、速やかに医療機関を受診し、早期発見、早期治療をすることで良い経過が得られると言われています。

また初期の分離症ではX線検査で判別する事は難しく、CTやMRIで精査する事が大切です。初期の段階で発見をされればギプスを約2～3か月ほど装着し、分離部の骨癒合を期待します。その間は運動はせず、骨癒合や痛みの軽減を確認できたらリハビリを進めていきます。腰椎分離症があるから必ず痛みがあるわけではなく軽度であれば日常生活に支障はありません。

しかし、下肢にしびれや痛みを感じるようになると進行している恐れがありますので異変を感じたらお近くの整形外科を受診されることをお勧めします。