



運動器ケア

しまだ病院

患者さま用冊子

# 手術を受けられる患者さまへ 腰椎椎間板ヘルニア

## 【注意事項】

この冊子は、運動器ケアしまだ病院をご利用する患者さまが、担当の医師・療法士の指導のもとで、個別に運動療法を実施するための補足資料です。

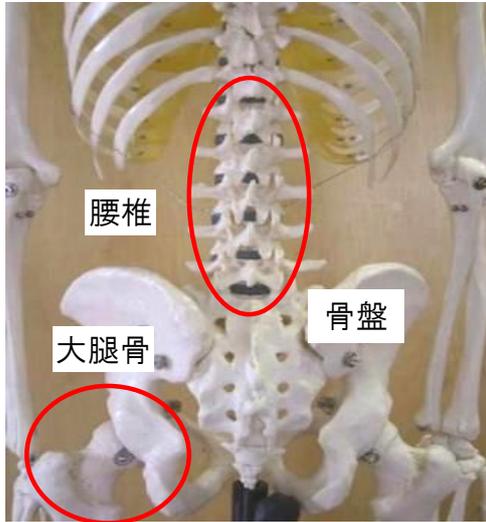
症状を悪化させることがありますので、自己判断でのご使用をご遠慮ください。



はあとふるグループ

# 腰まわりの構造について

## 1) 腰のまわりの構造に関する骨

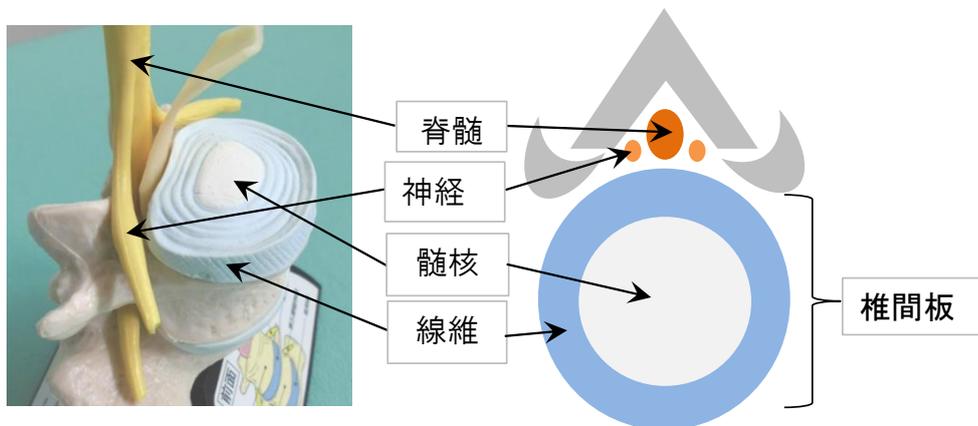


### 【腰椎 + 骨盤 + 大腿骨で構成】

ひとつひとつの腰椎は、椎間関節(ついかんかんせつ)という関節で連結しています。  
また椎間関節の間のトンネル(椎間孔:ついかんこう)からは神経の枝が出ています。

## 2) 腰のまわりの神経

### 《腰椎を上方から見た図》

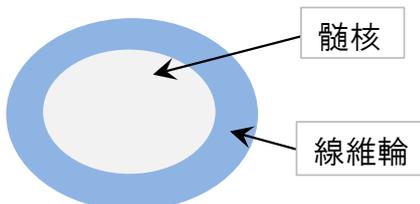


首～腰の背骨の後ろ側にはトンネルがあり、そこには脊髄と呼ばれる神経の幹が通っています。さらに椎間孔(ついかんこう)という左右のトンネルからは、神経根と呼ばれる脊髄から枝分かれした神経が通っています。

## 3) 椎間板

椎間板は腰椎と腰椎の間にあり、クッションのような役割を果たしています。

### 椎間板を上からみた

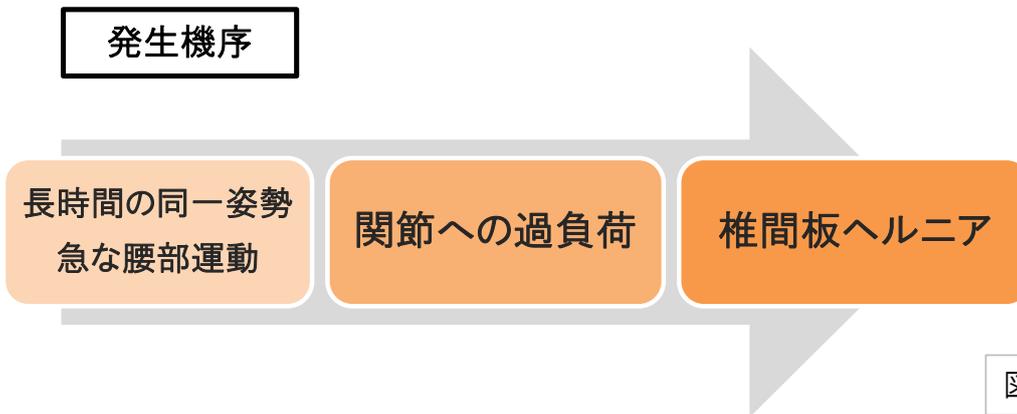


### 【主な椎間板のはたらき】

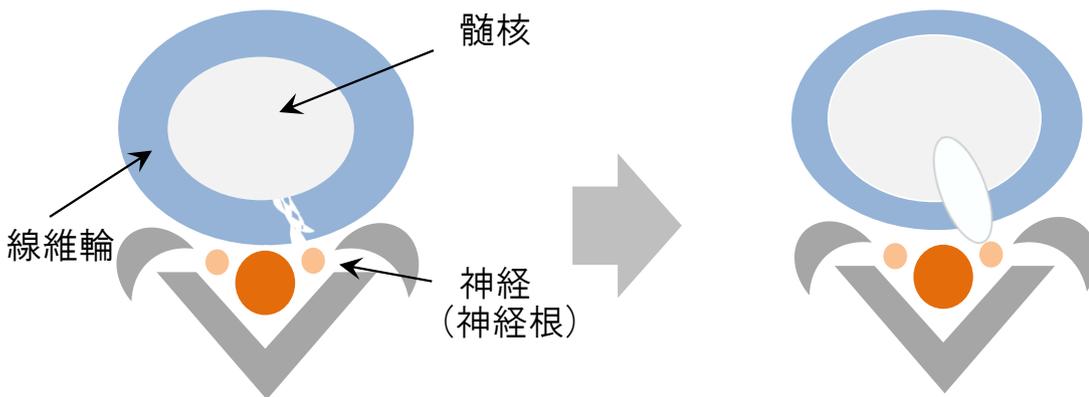
- ① 上下の椎体をつなぐ
- ② 緩衝作用(クッション)
- ③ 脊柱の動きを出す

# 椎間板ヘルニアとは・・・？

腰椎椎間板ヘルニアは、本来の位置から飛び出た椎間板の髄核・または線維輪の一部が神経にあたり、刺激をあたえることで症状が現れます。



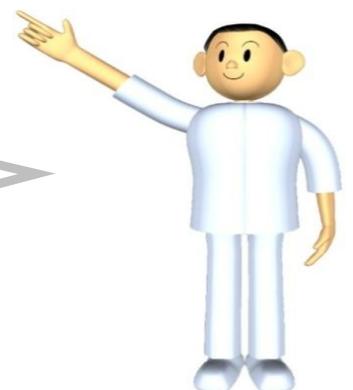
図：MRIでの椎間板ヘルニア



過度なストレスがかかると、髄核を覆っている線維輪の一部に亀裂ができます。

さらに負担がかかってくると、亀裂の入った線維輪から髄核が出てきます。これが『ヘルニア』です。

生活スタイルや家屋環境など、様々な要因が重なっています。  
個々の生活スタイル、姿勢・動作の中で  
体の機能の改善、動作や生活スタイルへのアドバイスを  
行います。



# コルセットについて

## 1)コルセットの着用について

コルセットの役割：必要以上に腰が動くことを制限します。お腹への圧迫により腰回りの筋肉の働きをサポートします。

手術後は、臥床時・入浴時以外は必ず装着するようにしてください。

## 2)装着期間の目安

目安は手術後1ヶ月です。医師・リハビリの担当者の許可があるまでは必ず装着するようにしてください。

## 3)コルセットの装着方法



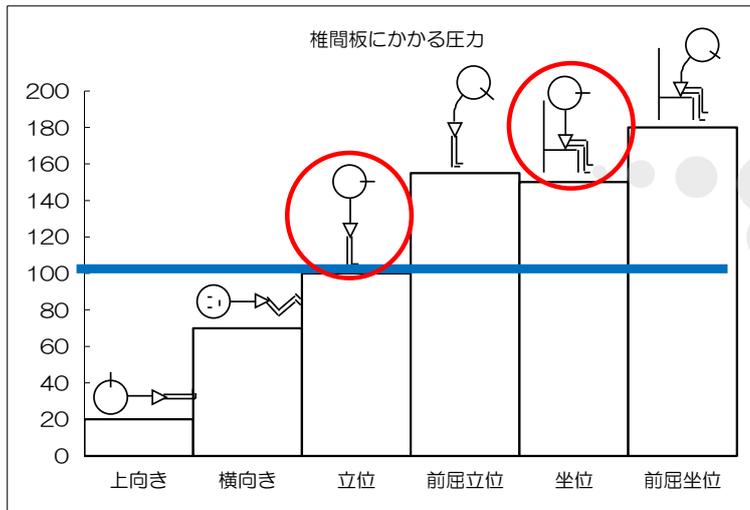
コルセットの下端のくぼみを骨盤にかけます。

ベルトをしめます。

ベルトの装着順

- ①中央 ウエストのくびれに合わせる
- ②下
- ③上 きつくしめなくてもok

# 姿勢、動作について



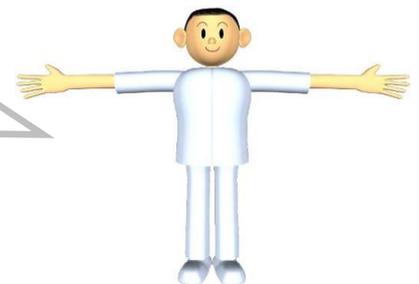
座っている姿勢は、  
立っている姿勢よりも  
椎間板への負担が  
大きくなります！

ヘルニアの原因には、姿勢が大きく影響します。  
姿勢は座っている・立っている姿勢だけでなく、  
仕事や生活などでの姿勢に注意する必要があります。

## 理想の姿勢



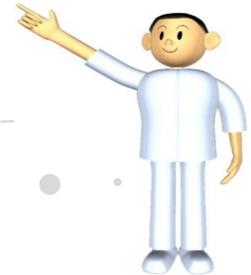
もともと腰は若干反っているため、  
無理なく背筋を伸ばした姿勢が理想といえます。  
目安としては、軽く胸を張り、少しお腹に力が入った  
状態が、理想の姿勢に近いとされています。



# 再発のリスクについて

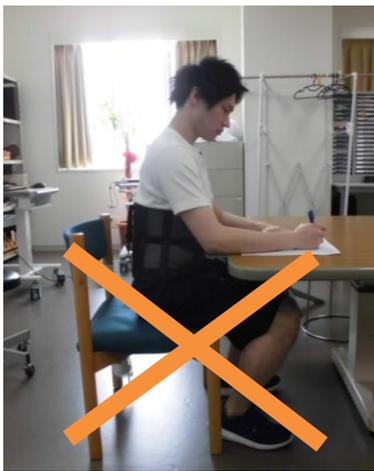
## 再発とは・・・？

手術前と同じような痛み・しびれが出現し、MRIなどでヘルニアが発見された場合を再発といいます。椎間板の中に残っている髄核が再び飛び出した状態です。



こんな動作に  
気をつけましょう

### 長時間の同一姿勢の持続



例：座り仕事



例：調理

### 急な腰の運動や過度な腰部運動



例：まっすぐに起き上がる

# 入院中のリハビリについて

手術後  
術後3時間まで

基本的にはベッド上安静です。  
排泄は、装具を着用してトイレで可能です。  
＊看護師の付き添いのもと  
また、装具がない場合でも看護師にご相談ください。

1日目

- ①ベッドから起きることができる
- ②歩いて移動できる
- ③トイレ・洗面動作ができる
- ④食事を座ってとることができる
- ⑤15分程度の活動ができる

2日目

- ・コルセットをつけたまま腰を動かすことができる
- ・シャワーに入れる

3日目

- ・退院までに必要な動作方法を習得
- ・30分程度までの活動時間が獲得できる



## 退院後のリハビリについて

退院後は、再発予防に向けて全身の柔軟性の向上・筋力の向上を目的にリハビリを行います。仕事や趣味などを踏まえた、個々のトレーニングメニューを組んでいく予定です。

患者さま一人ひとり、ヘルニアになった原因は異なりますので、リハビリ担当者が患者さまと一緒に原因の解消のために、リハビリを進めさせていただきます。

術後3カ月でリハビリは卒業になりますが、当院ではリハビリ終了後も長期的に健康的な生活を続けていくためのフォローアップを、当院併設の健康増進施設(ヴィゴラス)で実施しております。術後6カ月、1年のタイミングにご希望の方はご来院頂き、運動指導や身体機能チェックをさせていただきます。