

(ここでの体系とは、腰痛体操  
における前屈系と後屈系である。)

### 3 腰痛体系とその仕組

#### ①椎間板系（前屈）および椎間関節系（後屈）対比

身体障害発生方向を 前屈・後屈の2体系に分け、その特徴を対比すれば、表-1 のようである。

表-1

体系別	前屈系	後屈系
病名	椎間板ヘルニア	脊柱管狭窄症
痛み発生の形	前屈姿勢で発生 (椎間板に異常な負荷がかかると、繊維輪が傷つき髄核が繊維輪を破り、神経を圧迫する。) 図-2 参照	後屈姿勢で発生 (神経の通り道が狭くなって圧迫され、痛みが発生する。) 図-6 参照
治療方法 凝りほぐし 初期練習 慣れたあと 体操の度合い	腰枕および腰枕セット 筋肉こりほぐし ハンドニー サイドブリッチ 腰痛、筋肉度合をはかり 自分できめる。	尻枕または尻枕セット 筋肉こりほぐし ハンドニー サイドブリッチ 同左

#### ②椎間板・椎間関節の原因分け

図のように、前屈・後屈に分けられる。また、痛くない場合、左右後ろ反りにより判別できる。

#### ③その他の病症

脊柱管狭窄症に属する病症に、腰椎すべり症および変形性腰椎症がある。

