

## 5 腰椎椎間板ヘルニアの治療

### ①痛み等発生の仕組み

腰椎椎間板ヘルニアは、図-2に示すように、椎間板の中身が飛びだして、神経を圧迫し痛みがおこる。

②発生年代とS字形年代は40~60代に発生。S字形背骨は、崩れる。

### ③腰痛改善の基本

腰椎側に負荷がかかると痛みが発生するので、背骨を元の前弯に回復さす。その手段は、図-3に示すように腰椎部を枕押圧する。

### ④矯正は背骨軸力なしの治療

背骨湾曲化に効率よ実施できる

また肌触りの良い枕なので、長時間使用できる。

### ⑤腰枕膝枕セット使用

使用初期に違和感等を感じる人がいる。違和感減少化腰枕セットがある。(図-4参照)

⑥使用時間の大枠設定個人差があるので設定は難しい。

夜中時間帯で自分の一番有利ところを、選択すれば良いでしょう。

図-2

### 椎間板の中身が飛び出して、神経を圧迫する

背骨のクッション材、椎間板の中身はゼリー状とはいえ、神経を圧迫する力があります。

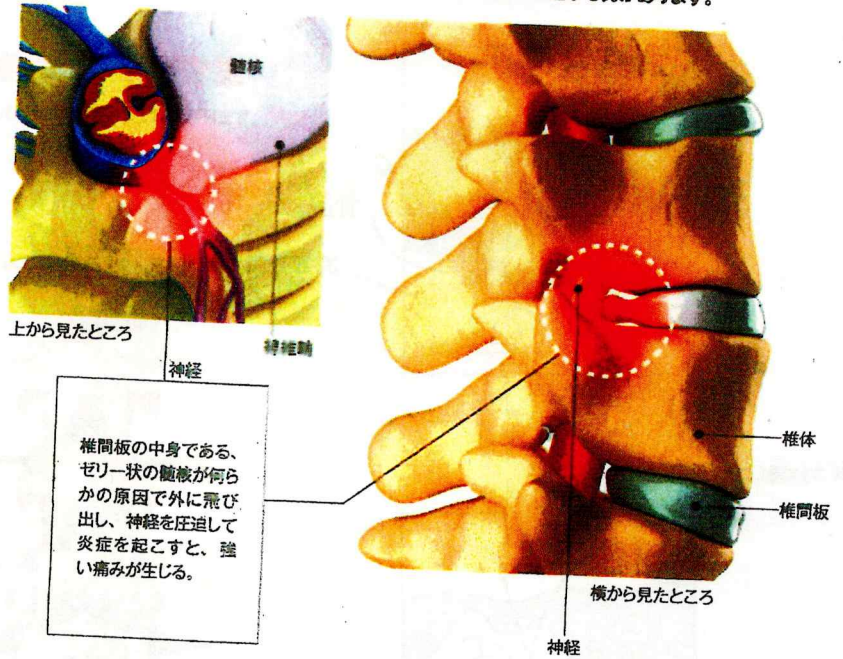
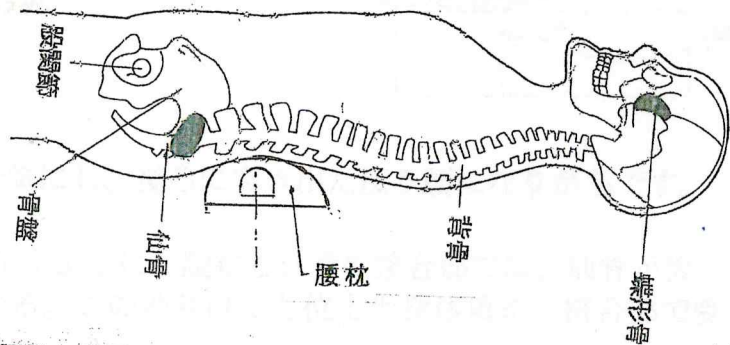


図-3



腰椎への押し圧力が強く、肌触りの良い腰枕を用いることで、寝ながらしっかりと矯正でき、したがって腰椎前弯を回復できる。

図-4

