

## 6 脊柱管狭窄症の治療

### ① 脊柱管狭窄症痛みの仕組み

脊柱管狭窄症痛みの発生は、図-6 に示すように、神経の通り道が狭くなって、神経を圧迫することによって起きる。

図-6

### 神経の通り道が狭くなって圧迫され、痛みが発生

とくに、中心を通る太い神経、馬尾が圧迫されると両脚のしびれや麻痺の範囲が広がります。

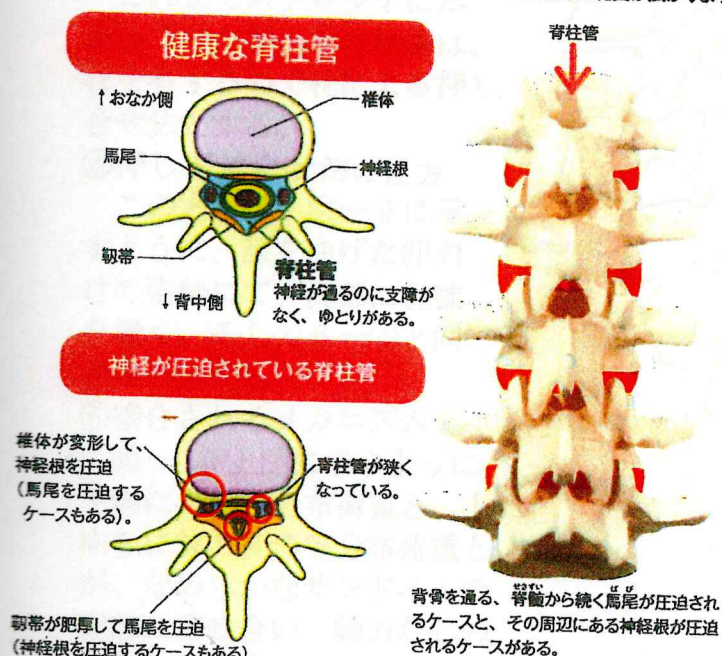
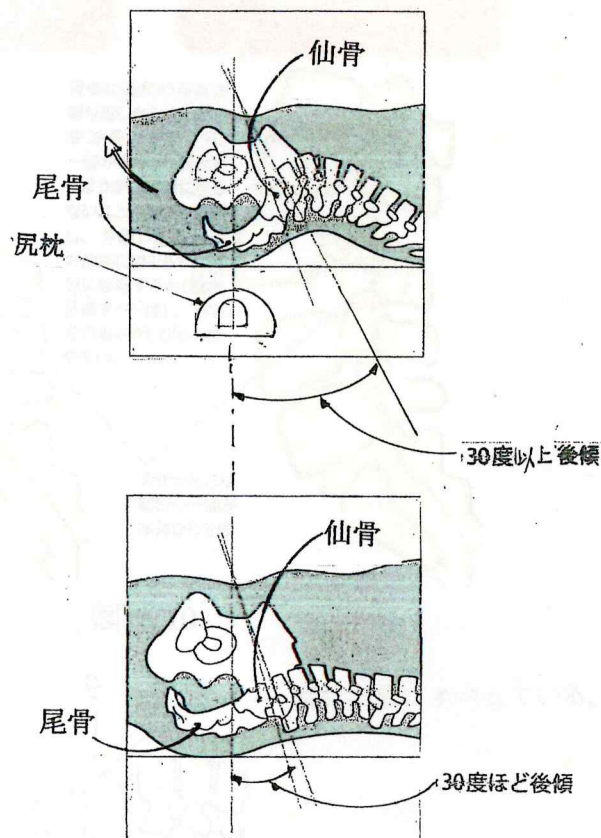


図-7



### ② かかりやすい人その理由

女性が多い。スタイルを気にし、後ろに突き出た反り腰になりがちです。

### ③ 腰痛改善の骨子

反り腰では、図-7 上図に示すように 腰椎と仙骨の接合部では、仙骨が後傾し尾骨が上向きになっている。この曲りは立ち位上半身体重を、接合部で受け続けたものである。

したがって、接合部ではゆがみを生じて 反り腰になる。

改善は反り腰を無くすべく、寝位の尻部に尻枕（腰枕と同じもの）を置く。

### ④ 尻枕の用い形

設定位置は尾骨部とし、肛門を締めるイメージで行うと、効果があがる。

腰枕と異なり、痛さなど違和感は少ないので、長時間使用できる。

### ⑤ 使用成果

使用続ければ、図-7 下図のように 反り腰がなくなる。本件尻枕の治療は、背骨が軸力なしの状態で行えるので、効率よく実施できる。