


日常生活上の姿勢や動作における注意事項

腰部椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症

リハビリテーション科



日常生活上の姿勢や動作における注意事項

<睡眠>

- ・ベッドはやや硬めのものを選ぶ。
- ・横向きで膝を引き寄せるか、仰向けで膝の下に枕を置いて寝る。(a.b)

<座位>

- ・膝関節が股関節よりもやや高くなるように椅子を調節する。椅子が高すぎる時には足の下に台を置く。(d.e)
- ・極端に低い椅子や柔らかすぎるソファは避ける。
- ・長時間の座位は避ける。
- ・あぐらや足を投げ出した長座位は避ける。

<立位>

- ・ハイヒールは避けて、なるべく底の平らな靴を履く。(h)

<動作>

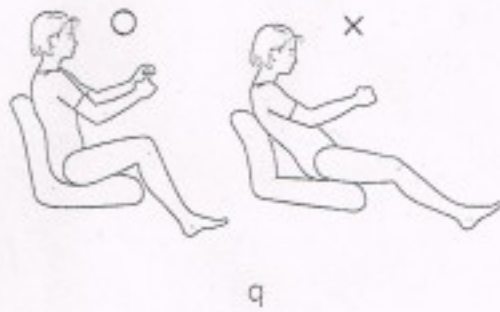
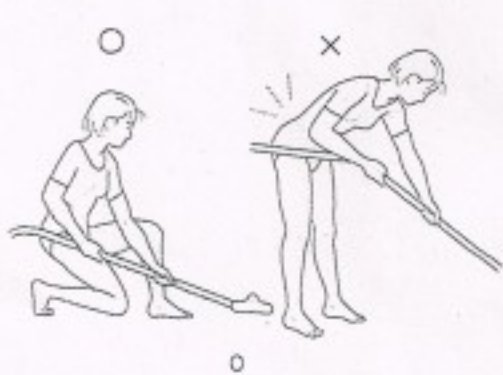
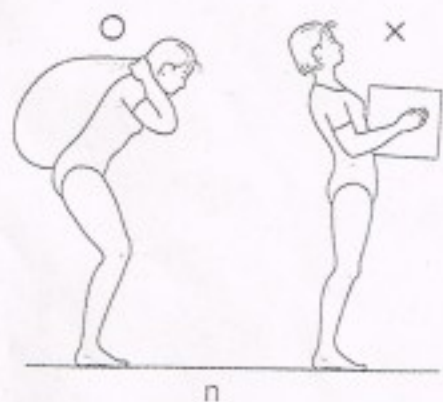
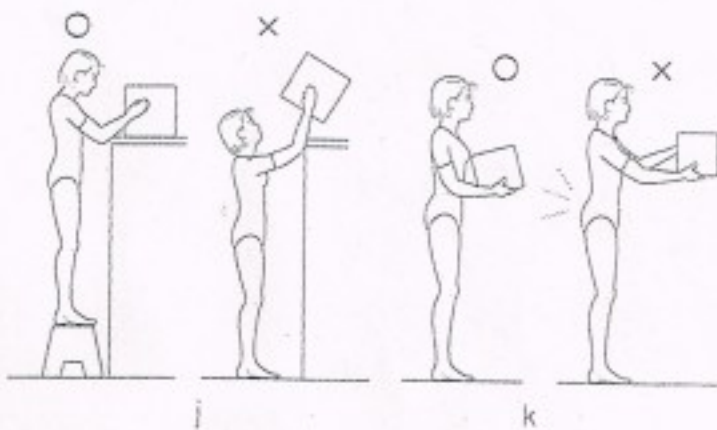
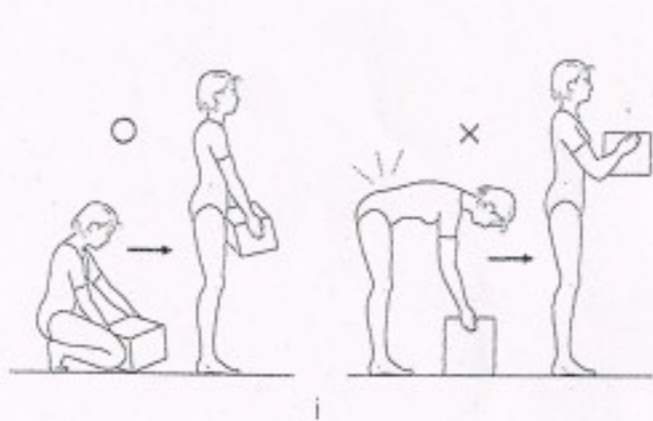
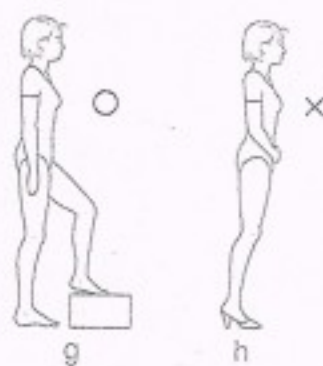
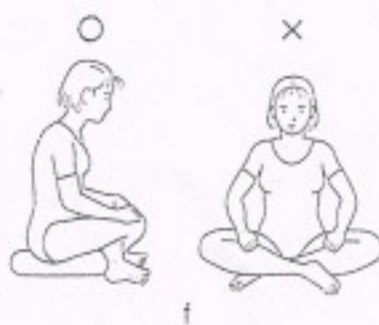
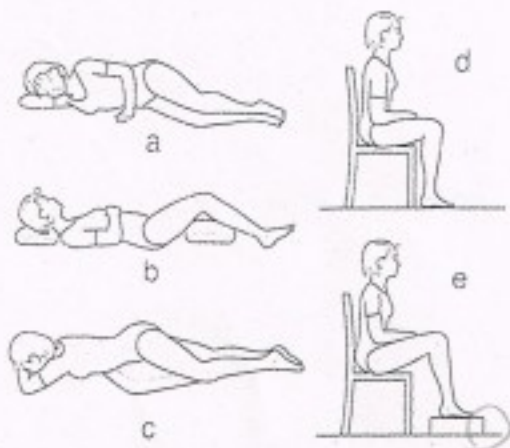
- ・物を取るときや持ち上げる時は腰を曲げないで膝の屈伸を利用しておこなう。
(i)
- ・高所の物を取るときは台にあがって取る。(j)
- ・荷物は自分の体から離さないように密着させて運ぶ。(赤ちゃんの抱っこも同じ)(k.l)
- ・荷物は左右対称になるようにバランスを考えて持つ。(m)
- ・引越など物を持ち上げることが多ければコルセットを着用する。
- ・重いものは肩にかけたり担いだりして持つ。(n)
- ・掃除機をかけるときは腰を曲げないで膝を使って行う。(o)
- ・睡眠のためにベッドにあがる時はまず腰掛け、上肢を使用して横に寝るとともに下肢をベッドにのせ、それから仰向けになる。(起きるときはその逆)
(p)

<運転>

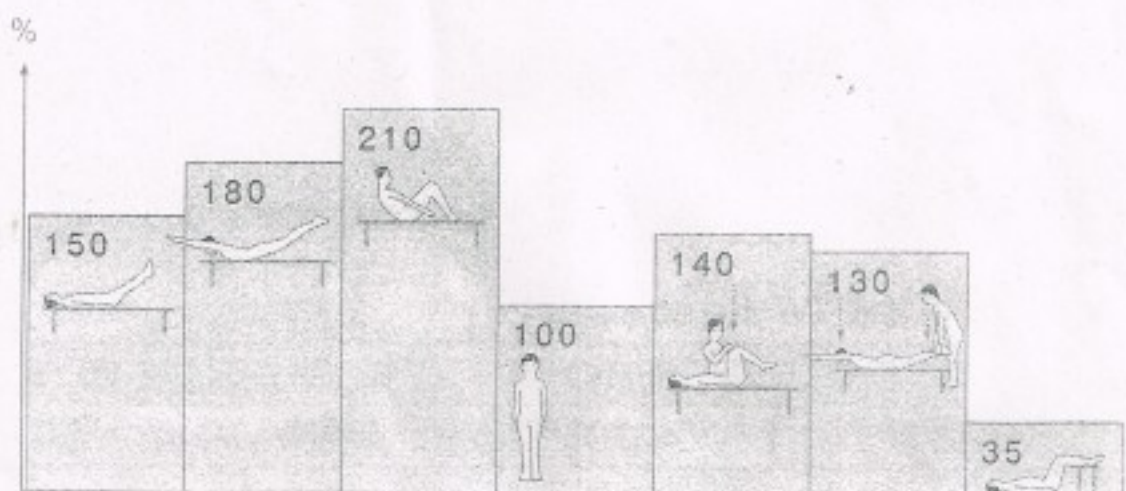
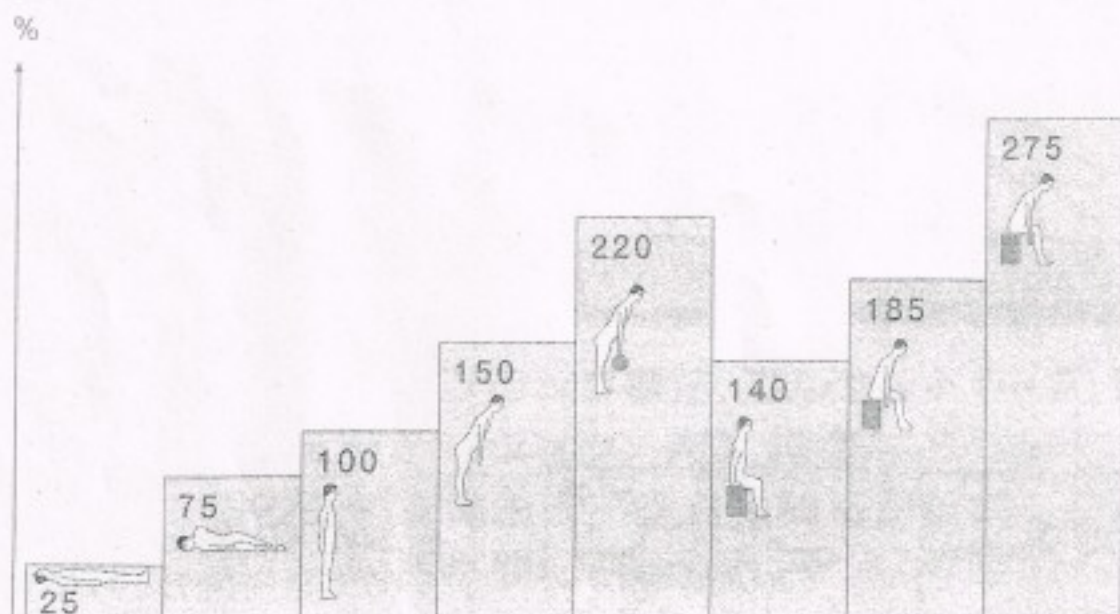
- ・座席を前に出して膝が股関節よりも高くなるようにして運転する。(q)
- ・長時間の運転は避ける。(1~2時間に1回は休憩する)
- ・座席に座るときは、まず足が外に出たまま横向きに座り、それから足を入れるとともに前向きになる。降りるときはその逆に、横向きになり、足を外に出し、それから立ち上がる。(r)

<その他>

- ・肥満に注意する。
- ・スポーツは主治医に相談する。



姿勢の変化と椎間板内圧



- ・ 図は立位における椎間板内圧を 100% とした時、他の姿勢でかかる圧を % でしめす。

Nachemson A : The Lumbar spine, An orthopedic challenge, spine 1 :P50-71,1976. より引用

ここがポイント!



姿勢により椎間板の内圧が変化します。腰部ヘルニアの既往のある患者さんでは、離床時に内圧が高くない姿勢を取るよう注意しましょう。また介助者も離床をさせる際、腰部に負担となる姿勢は避けましょう。