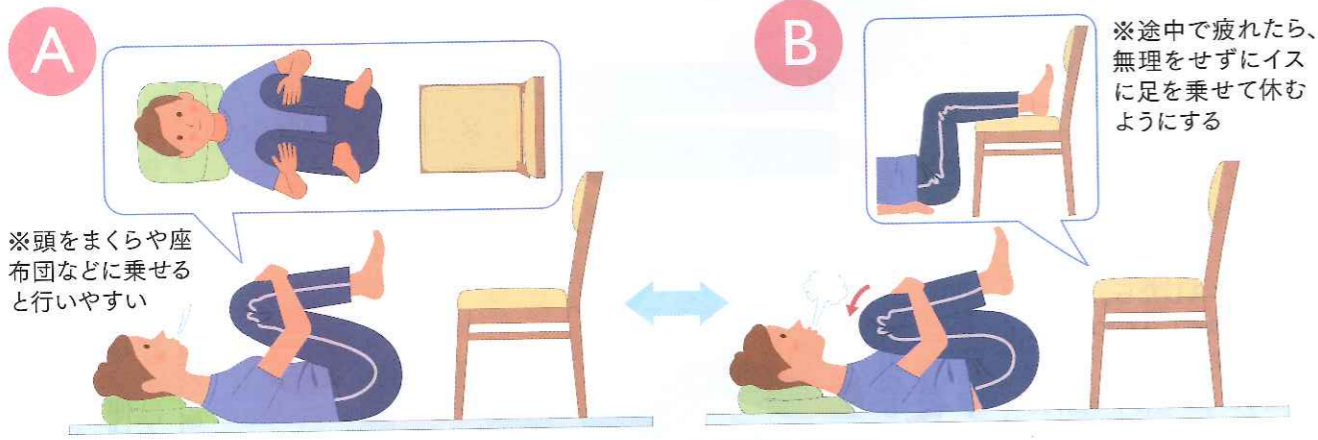


伸び縮み体操①

足・腰の痛みやしびれが改善するまで、2週間～1ヵ月間を目安に行う

A→Bを10回くり返して1セット。1日6セットを目標にして、
①起床時、②午前10時、③昼食前、④午後3時ごろ、⑤夕食前、⑥就寝前に分けて行う



床や布団の上であおむけになり、
リラックスした状態でひざを抱える

息を吐きながら両ひざを胸に近づけ、
その状態を保ちながらゆっくり5つ数える

伸び縮み体操監修: 東京大学医学部附属病院 松平 浩 / 稲波脊柱・関節病院院長 稲波弘彦

私が脊柱管狭窄症の患者さん
に実際に指導している運動療法
が「伸び縮み体操」です。伸び
縮み体操は、脊柱管狭窄症の予
防・改善、手術後のリハビリテ
ーションの効果が期待できます。
伸び縮み体操は「LAPスタ
ディ」と呼ばれる脊柱管狭窄症
の保存療法に関する研究から生
まれました。LAPスタディで
は、神経根型の患者さんを三つ
のグループに分けて薬物療法・
運動療法・鍼治療を行ってもし
ました。それぞれの有効性を検証し
ました。そのさい、こういった
運動をどの程度行えば脊柱管狭

**伸び縮み体操は脊柱管
狭窄症の症状緩和・
再発防止が期待でき
毎日続けることが大切**

る神経の出発点があるため、排
尿や排便に支障をきたすことも
あるのです。
神経根型の場合は、保存療法
で症状の改善が見られるケース
が多くあります。具体的には、
痛み止めの薬や神経ブロック注
射による薬物療法、鍼灸治療、
運動療法などを併用します。

窄症の症状の改善が期待できる
のかを調べ、運動療法として採
用されたのが伸び縮み体操だっ
たのです(やり方は上の図と五八
ページの図を参照)。
伸び縮み体操の基本的な効果
は、前かがみの姿勢を取ること
によって脊柱管を広げ、神経の
圧迫を取り除くことです。患部
の圧迫が取り除かれれば、神経
に栄養や酸素を送り届けている
血液や髄液の流動化が起り、
傷害された神経が回復して足・
腰の痛みやしびれの改善が期待
できると考えられます。
伸び縮み体操は、足・腰の痛
みやしびれなどの症状が激しい
状態(急性期)ではなく、ある
程度症状が落ち着いてきたら行
うようにしてください。最初
行うのは、あおむけに寝転んで
ひざを抱える「伸び縮み体操①」
です。痛くてできない場合は、
一回でも二回でもできる範囲で
かまいません。完全な姿勢を取
れなくても大丈夫です。根気よ
く毎日続けて、徐々に回数を増
やしていくことが肝心です。
伸び縮み体操①は、毎日一セ
ット(一〇回)を時間を空けて
六回行うのが基本です。続けて

足腰の痛み・しびれを撃退! 脊柱管の神経の圧迫を軽減して 姿勢を正す「伸び縮み体操」

高野裕一 岩井整形外科内科病院院長

**腰部脊柱管狭窄症は
三タイプに分類でき
痛み・しびれの症状や
対処のしかたが異なる**

腰部脊柱管狭窄症(以下、脊
柱管狭窄症と略す)は、高齢化
とともに日本国内で急速に増え
つつけている、高齢者に多い病
気の一つです。年を取ると、ほ
とんどの人の背骨に、老化によ
る変形が見られるようになりま
す。老化による背骨の変形が、
脊柱管狭窄症の主要な原因と考
えられています。

総務省統計局が発表した、二
〇一四年における七十歳以上の
人口は、二三八三万人でした。
これだけ高齢者が増えると、足・
腰に不具合を訴える患者さんも
増えます。私が勤務する整形外
科にも、足・腰の痛みやしびれ

に悩む、脊柱管狭窄症の患者さ
んがおおぜい通院されています。
一般的に脊柱管狭窄症は、圧
迫される神経の場所によって
「馬尾型」「神経根型」「混合型」
の三タイプに分けられます。

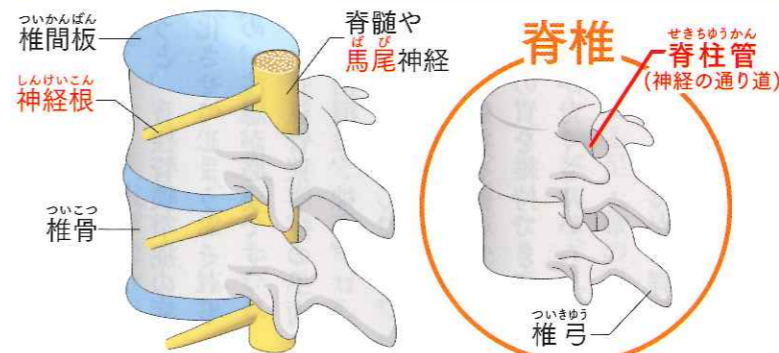
①馬尾型

馬尾は脊髄の下のほうにある
神経で、腰部部の脊柱管の中
に存在します。馬のしっぽのよ
うに何本にも分かれていることか
ら馬尾と呼ばれています。馬尾
が脊柱管の狭窄によって圧迫さ
れるタイプを馬尾型といいます。
馬尾が圧迫されると左右の下肢
全体につながっている神経に影
響が出るため、両方の下肢の痛
みやしびれが広範囲に及び、間
欠性跛行という歩行障害が現れ
るのが特徴です。

②神経根型

神経根は、脊髄の末端から左

馬尾神経と神経根



馬尾: 脊髄神経から枝分かれた神経の束。腰部部の脊柱管に存在する
神経根: 馬尾から枝分かれた神経が脊柱管から左右に出ていく部分

右に枝分かれた神経の根もと
のことです。神経根が脊柱管の
狭窄によって圧迫されるタイプ
を神経根型といいます。神経根

は背骨の左右に一つずつあり、
通常は左右のどちらかが障害を
受けるため、症状も左右どちら
かの足・腰に出るのが特徴です。

③混合型

馬尾型と神経根型が合わさつ
たタイプを混合型といいます。
二つのタイプが合わさっている
ため、症状も馬尾型と神経根型
二つの特性を持っています。

脊柱管狭窄症の三つのタイプ
の分類は、レントゲンやCT(コ
ンピューター断層撮影装置)、M
RI(磁気共鳴断層撮影装
置)などによる検査や、
患者さんへのくわしい聞
き取りによって行います。
三つのタイプの中で手術
を行うケースが最も多い
のが馬尾型です。

神経の束である馬尾が
傷害を受けると、足・腰
の痛みやしびれのほかに
下半身の機能障害や感覚
障害など、日常生活に支
障が出るほどの重い症状
が現れ、最悪の場合は車
イスや寝たきりの状態に
陥ることもあります。さ
らに、馬尾には膀胱・尿
道、直腸・肛門につな

伸び縮み体操②

「伸び縮み体操①」を2週間～1ヵ月間しっかりと行い、
足・腰の痛みやしびれの改善が見られてから始める

左右3回ずつ行って1セット。1日3セットを目標にして、
起床後・朝食前・就寝前などに行う

床や布団の上であおむけ
になり、目を閉じて肩の力
を抜き、大きく深呼吸をし
て、リラックスする

頭をまくらや座布団などに乗
せると行いやすい

リラックスしたら、左手と
左足をゆっくりかつしっか
り伸ばす

左側のおなかと背中
の筋肉が上下に引き伸ばされ、同時に
両方の筋肉が動いているの
を感じるようにする

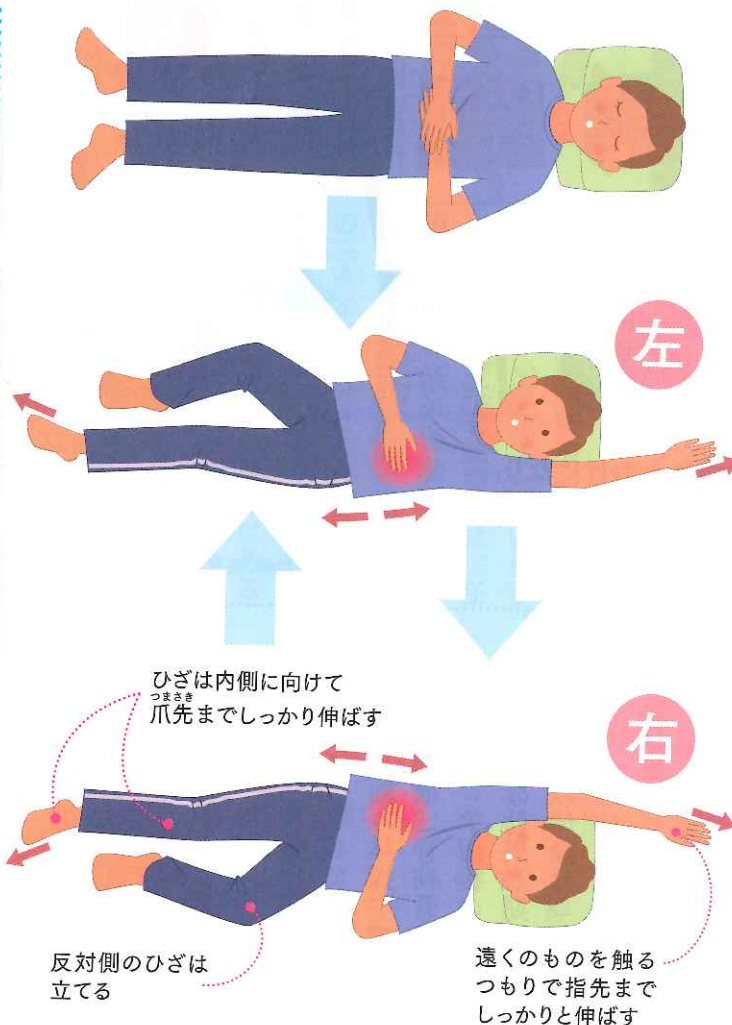
左の手足を伸ばした状態
を呼吸を止めずに5秒間
保持する

上半身と下半身を引き離すイ
メージが大切。おなかと背中
の両方に力が入っているの
を感じるようにする

右手と右足でも同様に行う

【注意】

- 痛みやしびれがひどい急性期は安静にして、ある程度落ち着いてから行う
- 痛みやしびれが悪化した場合は中止する



いるうちに、足・腰の痛みやし
びれなどの症状が和らいでくる
はず。二週間～一ヵ月間続けて症状

の改善が見られたら、今度はあ
おむけに寝てリラックスし、体
を伸ばすイメージをしながら片
側の手と足を伸ばす「伸び縮み

体操②」を左右交互に行います。
伸び縮み体操②の目的は、い
い姿勢を体に覚え込ませ、その
姿勢を維持するための筋肉を強

化することです。脊柱管狭窄症
の症状がよくなってきたら、伸
び縮み体操①と②の両方を行っ
てください。最低でも朝・晩の
二回は行うようにしましょう。

伸び縮み体操で足・腰の痛み
やしびれなどの症状がなくなっ
ても、再発予防のために毎日伸
び縮み体操を続けてください。
伸び縮み体操を一ヵ月ほど続け
ても、症状が改善しない場合は、
担当医に相談して新しい治療法
を探すようにしましょう。

脊柱管狭窄症の患者さんの中
には、症状を改善したい一心で
一生懸命に運動療法に取り組み
すぎてしまう方もいらっしゃい
ます。決して無理をせず、足・
腰の痛みやしびれが出たり悪化
したりする場合はしばらくお休
みし、治まってから再開するよ
うにしましょう。



たかの・ゆういち

1997年、新潟大学医
学部医学科大学院修
了。秋田赤十字病院、

新潟大学医学部附属病院などでの勤務、岩井整形外科内科病院整形外科部長・副院長を経て、2015年より現職。日本整形外科学会専門医・認定脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会指導医、日本リハビリテーション医学会専門医。