

骨盤のゆがみを解消して腰痛になりにくい体へ。

We care



イタツ!!
ぎっくり腰だわ。
どうしましょう。

「がまんできない”痛み”」をヘルプする ぎっくり腰レスキュー7ステップ

いざというとき役に立つ

= ぎっくり腰セルフケア = もし急に腰が痛くなったら



突然 起こるぎっくり腰は天災みたいなもの。ちょっとした予備知識があればあわてずに済みます。そこで痛くてトイレに立つのも辛いぎっくり腰から少しでも早く回復する方法をお話しします。

ぎっくり腰では、筋肉や椎間板、腰椎関節などを痛めますが、下腿の痺れがなければ、初期の対処は共通です。強い痛みも時期とともに回復に向かいます。恐れず、次に挙げることを頼りに行動してみてください。

まずは楽な姿勢を。
無理して動く、余計にこじれることも。楽な姿勢だと筋肉がゆるみ痛みもやわらぎます。体をエビのように丸くし、痛い側を上にして横になると楽なことが多いです。横になれなければ、腰かけてテーブルに突っ伏すと楽かも。できるだけ楽な姿勢を探してみてください。

動いた痛みがズキズキと後に引くときは、冷やしましょう。
後に引くのは、炎症のサイン。ビニール袋に氷と少しの水を入れて、痛い箇所当てます。冷たさを感じなくなるまで続けましょう。おおよそ15分が目安です。

つらいつらは安静に。

筋肉のけいれんが原因ならしばらく安静にするだけで楽になることも。痛みは、赤信号。痛いの到我慢してストレッチしたり、運動するのは禁物です。入浴などは、逆効果になるケースがしばしば見られます。

なんとか立てるようなら、すこしづつでも歩きましょう。
激しく痛む間は安静にしますが、回復を促すには必要以上の安静は無用。3日以上安静は、回復を長引かせるという調査もあります。自力で立てるようになったら、早期に少しずつ歩き始めましょう。コルセットはほとんどの場合不要です。

どうしてもならなければ、早めの治療を。

少しでも早く楽にするにはカイロが有効。米国内科学会の診療ガイドラインは、セルフケアで改善しなければ脊柱マニピュレーション(カイロの手法)の使用を考慮するとしています。3日を過ぎても痛みが変わらなければ専門家に相談しましょう。またぎっくり腰は再発する人が多く、年に数回は起こすという人も少なくありません。そうならないためにも、しっかりとした専門家によるケアをお奨めします。

※ 全く動けない方、不安でしたらお電話ください。セルフケアのアドバイスいたします。(アドバイス料など一切頂きません。気兼ねなくどうぞ。)



ぎっくり腰セルフケア

腰痛レスキュー保存版 監修 ウイケアカイロプラクティック