



まめ知識VO.1

「ぎっくり腰」



こんにちは！「よつば治療院」の石川です。
寒さも厳しくなり、もうすぐ雪かきの季節がやってきますね……。この時期に多いのが、やはりぎっくり腰です。
ぎっくり腰は「魔女の一撃」という異名がある程、強烈な痛みが出る時があります。一般的には痛めた当日よりも2日目の方が痛みが強いです。

ぎっくり腰になってしまったら

- ①シップを貼り安静にする
- ②実は温めた方が治りが早い
- ③動かなければいけないときは冷やす



理想的なのは早急に整骨院や鍼灸院で治療することです。何もしなくても10日～14日程で良くなりますが、治療をすると3～5日程で激しい痛みは治まります。
自分で治す！という方はできれば仕事を休み、シップを張り安静にしていることです。
②と③は矛盾しているように感じますが、仕事が休めるなど時間的に余裕があれば入浴などで温めた方が治りは早いです。
しかし、仕事を休めない方などは痛めた直後から冷やします。それは冷やすと痛みが麻痺するからで、いわば痛み止めです。
万が一温めて痛みが増すようでしたら、その場合も冷やしてください。

意外と知らない？冷やし方

袋に入れた氷水(氷嚢)もしくは保冷剤を1時間～2時間おきに一回(10～15分程)冷やします。
必ず薄めのタオルやシップの上から冷やし、肌を直接冷やさないようにします！
直接冷やすと凍傷になる恐れがあります。

これであなたもアスリートの仲間入り！？雪かきのコツ

「雪かきをする時は膝、股関節を曲げて、お腹を凹ませながら行う。」

膝、股関節を曲げることで腰にかかる負担を和らげ、お腹を凹ませることで腹横筋という筋肉が働き上半身がしっかりと固定されるので余計な力を使わずに済みます。
聞いたことありませんか？スポーツ選手が良くやっている「体幹トレーニング」「インナーマッスルトレーニング」などはこの腹横筋という筋肉を鍛えています。
運動するとき、力を発揮するとき、この筋肉がとても重要なのです♪
ケガなく一冬越せるように頑張りましょう！