



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

筋トレで腰痛が悪化する!?

今月号の相談は「痛みがあるときの筋トレやストレッチは有効か」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 腰に痛みが生じて整形外科を受診したところ、筋トレで腹筋や背筋を鍛えるようアドバイスを受けました。しかし、いざ筋トレで鍛えてもいつこうに症状は改善されません。どうしてでしょうか。

A 整形外科では、腰の痛みの原因は骨の構造的な異常によるものとする考え方が一般的です。そのため、弱った背骨を支えるにはその周囲の筋肉を鍛えるべきだというアドバイスになったのでしょう。しかし、そもそも一般の臨床現場で見られる腰ひざの痛みは筋肉のこわばりや原因とするものがほとんどであり、筋力のあるなしとは別の話です。筋肉をいかに鍛えたところで、痛みが解消することはありません。実際、子どもは大人に比べて筋力はありませんが、だからといって腰やひざが頻繁に痛くなることはありませんよね。

Q それでは筋トレにはまったく効果がないのでしょうか。逆に症状が悪化する恐れもあるので注意してください。良かれと思っただけで筋トレをすることで、こわばった筋肉がさらに緊張し、なお一層痛みが強まる可能性があります。とくに痛みがあるのにムリして筋トレをつづけていると、痛覚神経が持続的に刺激されると、痛みに対する感受性が増し、最終的に

は慢性痛に陥ってしまうこともありま
す。
Q では、ストレッチはどうでしょう。筋肉のこわばりをゆるめることができそうなイメージがありますか。

A たしかに、筋肉のこわばりをゆるめることは痛み治療の基本戦略になります。ただし、一般の方が自分の痛みがどの筋肉に由来するものなのかを判断するのは難しいでしょうし、そのストレッチがどの筋肉をどのよう伸張させているかを正確に理解してはいないと思います。そういった状態でやみくもにストレッチをしてしまうと、筋トレと同様、筋肉を余計にこわばらせてしまう恐れがあるので要注意です。いずれにしてもストレッチはあくまでもケア（予防）であり、キユア（治療）ではないことを肝に銘じてください。

なお、痛みの原因が炎症性疾患である場合、筋トレにしてもストレッチにしても症状を確実に悪化させてしまうので、さらに注意が必要です。とはいえ、自分がどういった症状なのか、どのような処置が適切なのか的確に判断するのは難しいので、筋肉専門の治療院で診断を仰ぐのが一番だと思います。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト：丸子万葵