

●腰椎椎間板ヘルニア

徒手療法

歩行練習、筋力増強運動などの運動療法としての目的はもたず、主に治療者が操作することによって、関節の可動性改善や疼痛緩和を図る手技である。手技の名称として関節モビライゼーション、関節マニピュレーションなどがある。

脊椎安定化運動

運動療法の一つであり、体幹の深層筋である腹横筋や多裂筋などを特異的にトレーニングする方法である。腹横筋は仙腸関節の安定化や、重心制御による体幹安定性に関与している。また、多裂筋は分節間の制御に寄与している。静的な方法としては、臥位で腹横筋と多裂筋を収縮させるものがある。動的な方法としては、両筋に収縮を入れ脊柱を中間位に保持した状態で、ブリッジ、四つ這い、壁に背をつけてのスクワット、体幹前屈運動などを実施するものがある。

関節モビライゼーション

関節モビライゼーションは大きく分けて、他動的な関節に対する手技と自動運動を伴った手技に大別される。他動的な関節モビライゼーションとは、低強度で、小さなまたは大きな振幅を伴い、反復して関節を動かす徒手の理学療法（徒手療法）の一手技である。治療開始姿勢や強度は、治療目的によって変化する。代表的な手技としては、Kaltenborn-Evjenth Concept が提唱する方法と Maitland Concept が提唱する方法がある。Kaltenborn-Evjenth Concept では、関節の凹凸を考慮し、凹側の面（治療面）に対して力を伝達させて、治療面に対する関節の副運動*を用いる。一方 Maitland Concept では、生理的な運動（例、屈曲・伸展）や、後方から前方や前方から後方の力の伝達による副運動、そして、場合によっては内外側・頭尾側への力の伝達による副運動を用いる。自動運動を伴った手技には、Mulligan Concept が提唱する Sustained Natural Apophyseal Glides（SNAG）や、自ら行う反復運動による方法もある。SNAG とは、Kaltenborn-Evjenth Concept の治療面と同じ力の方向に施術者が一定の圧を維持した状態で、患者自身が痛みで制限のある動きを反復する手技である。施術中は痛みが無く、また、施術後は治療効果が維持されている場合に、この手技の適応と判断する。

関節マニピュレーション

広義には「運動を回復させるための熟練した他動的治療手技」を意味している。狭義には「速い速度で振幅の小さい関節への他動的運動」を意味し、これを関節マニピュレーションという。関節モビライゼーションとコンセプトは同じであり、直線的な牽引または滑りの力を高速、低振幅で加えるテクニックである。

Oswestry Disability Index (ODI)

世界で最も広く使用されている腰痛疾患に対する患者自身がアンケート形式の質問に答える疾患特異的評価法のひとつである。日本語に翻訳され、その信頼性や妥当性の検証がなされている。痛みの程度、歩くこと、睡眠、社会生活などの項目があり、重症度が高いほど点数が高い。

下肢伸展挙上 (Straight Leg Raising : SLR)

SLR は、椎間板ヘルニアなどによる腰部の神経症状を確認するために用いられるテストの一種である。膝を伸展したまま股関節を屈曲し下肢を持ち上げることができる角度を検査する。正常な場合には、70 度程度まで上げることができるが、坐骨神経に症状がある場合には挙上角度が減少する。

患者教育

日常生活指導、運動指導、認知面に対する助言・指導を含む教育的アプローチとする。運動療法、認知行動療法、体操教室などが含まれる。

認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy : CBT) とは、1950 年代に米国で生まれ、1970 年代に米国ペンシルバニア大学のアロン・T・ベックがそれを治療的アプローチにまで発展させ「うつ病に対する精神 (心理) 療法 (カウンセリング)」として開発したものである。認知行動療法とは、患者自身が自分の心 (認知、行動、身体、気分) の状態や関連性を知り、それを変えられるという実感を通して自らを制御する力をつけていく自己コントロール法である。体操教室とは、理学療法士の指導によって実施するものとする。

●非特異的腰痛

徒手療法

歩行練習、筋力増強運動などの運動療法としての目的はもたず、主に治療者が操作することによって、関節の可動性改善や疼痛緩和を図る手技である。手技の名称として関節モビライゼーション、関節マニピュレーションなどがある。

Movement System Impairment: MSI

MSI とは運動機能障害症候群の略であり、アメリカのワシントン大学で Dr.Sahrmann によって体系化された運動器障害に対する理論的概念です。MSI アプローチは主として筋骨格の痛みに対するアプローチであり、痛みの原因は日常生活活動やスポーツ活動の姿勢や動きに (運動パターン) にあるとしています。その動きを修正することで筋骨格系にかかるストレスを軽減し痛みの予防や治療を図っていきます。

関節モビライゼーション

関節モビライゼーションは大きく分けて、他動的な関節に対する手技と自動運動を伴った手技に大別される。他動的な関節モビライゼーションとは、低強度で、小さなまたは大きな振幅を伴い、反復して関節を動かす徒手理学療法（徒手療法）の一手技である。治療開始姿勢や強度は、治療目的によって変化する。代表的な手技としては、Kaltenborn-Evjenth Concept が提唱する方法と Maitland Concept が提唱する方法がある。Kaltenborn-Evjenth Concept では、関節の凹凸を考慮し、凹側の面（治療面）に対して力を伝達させて、治療面に対する関節の副運動*を用いる。一方 Maitland Concept では、生理的な運動（例、屈曲・伸展）や、後方から前方や前方から後方の力の伝達による副運動、そして、場合によっては内外側・頭尾側への力の伝達による副運動を用いる。自動運動を伴った手技には、Mulligan Concept が提唱する Sustained Natural Apophyseal Glides（SNAG）や、自ら行う反復運動による方法もある。SNAG とは、Kaltenborn-Evjenth Concept の治療面と同じ力の方向に施術者が一定の圧を維持した状態で、患者自身が痛みで制限のある動きを反復する手技である。施術中は痛みが無く、また、施術後は治療効果が維持されている場合に、この手技の適応と判断する。

関節マニピュレーション

広義には「運動を回復させるための熟練した他動的治療手技」を意味している。狭義には「速い速度で振幅の小さい関節への他動的運動」を意味し、これを関節マニピュレーションという。関節モビライゼーションとコンセプトは同じであり、直線的な牽引または滑りの力を高速、低振幅で加えるテクニックである。

経皮的末梢神経電気刺激（Transcutaneous electrical nerve stimulation: TENS）

TENS は低周波を通電する電気療法的一种である。皮膚表面に電極を配置して、末梢神経を刺激することで鎮痛効果を得られる。ゲートコントロール理論による高周波 TENS と下行性疼痛抑制経路理論による低周波 TENS がある。ゲートコントロール理論とは、疼痛と関係ない直径の太い神経を刺激して、細い神経を伝わる疼痛刺激の伝達を減少させるという考え方。近年ではこの理論の問題点も指摘されている。下行性抑制経路理論とは、TENS で太い神経を刺激することで、神経科学物質の分泌が促されて鎮痛効果を発揮するという考え方である。

●腰部脊柱管狭窄症

徒手療法

歩行練習、筋力増強運動などの運動療法としての目的はもたず、主に治療者が操作することによって、関節の可動性改善や疼痛緩和を図る手技である。手技の名称として関節モビライゼーション、関節マニピュレーションなどがある。

関節モビライゼーション

関節モビライゼーションは大きく分けて、他動的な関節に対する手技と自動運動を伴った手技に大別される。他動的な関節モビライゼーションとは、低強度で、小さなまたは大きな振幅を伴い、反復して関節を動かす徒手理学療法（徒手療法）の一手技である。治療開始姿勢や強度は、治療目的によって変化する。代表的な手技としては、Kaltenborn-Evjenth Concept が提唱する方法と Maitland Concept が提唱する方法がある。Kaltenborn-Evjenth Concept では、関節の凹凸を考慮し、凹側の面（治療面）に対して力を伝達させて、治療面に対する関節の副運動^{*}を用いる。一方 Maitland Concept では、生理的な運動（例、屈曲・伸展）や、後方から前方や前方から後方の力の伝達による副運動、そして、場合によっては内外側・頭尾側への力の伝達による副運動を用いる。自動運動を伴った手技には、Mulligan Concept が提唱する Sustained Natural Apophyseal Glides（SNAG）や、自ら行う反復運動による方法もある。SNAG とは、Kaltenborn-Evjenth Concept の治療面と同じ力の方向に施術者が一定の圧を維持した状態で、患者自身が痛みで制限のある動きを反復する手技である。施術中は痛みが無く、また、施術後は治療効果が維持されている場合に、この手技の適応と判断する。

関節マニピュレーション

広義には「運動を回復させるための熟練した他動的治療手技」を意味している。狭義には「速い速度で振幅の小さい関節への他動的運動」を意味し、これを関節マニピュレーションという。関節モビライゼーションとコンセプトは同じであり、直線的な牽引または滑りの力を高速、低振幅で加えるテクニックである。

間欠跛行

少し歩くと、足が痛くなったりしびれたりすることで歩けなくなり、少し休むと、また歩けるようになることを間欠跛行（または間欠性跛行）と言う。腰部脊柱管狭窄症の症状の一つである。

体重免荷型トレッドミル（トレーニング）

トレッドミルとは、走行するベルトの上に乗り、ベルトの走行とは反対方向に動くことで無制限に歩いたり走ったりできるトレーニング機器である。体重免荷型では頭上から吊り下げたベルトを体幹に固定し、懸垂することで体重の一部を免荷するとともに、転倒を予防した状態でトレッドミルを使用できる。