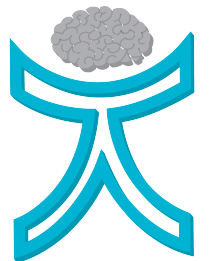
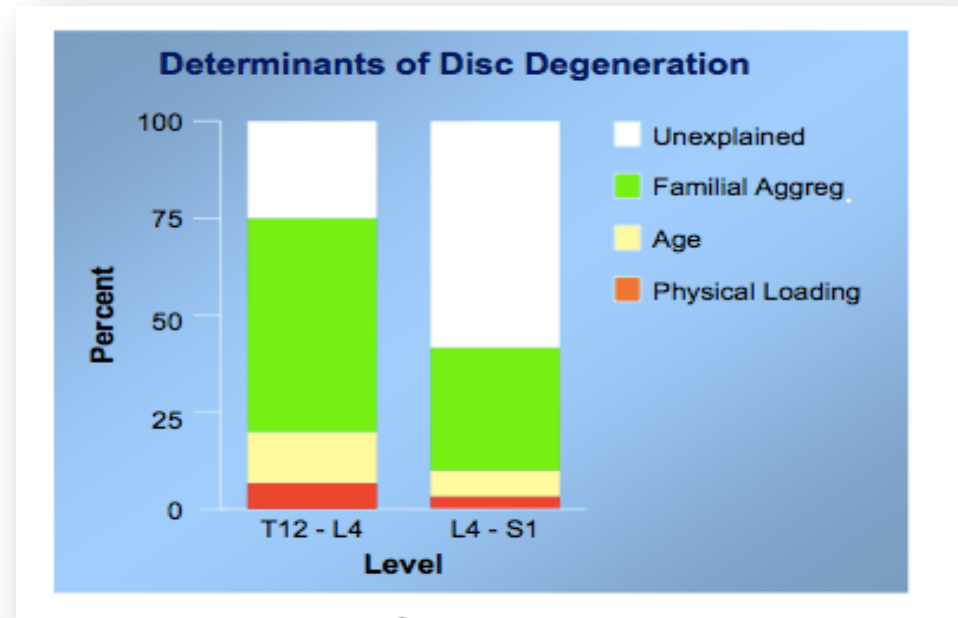
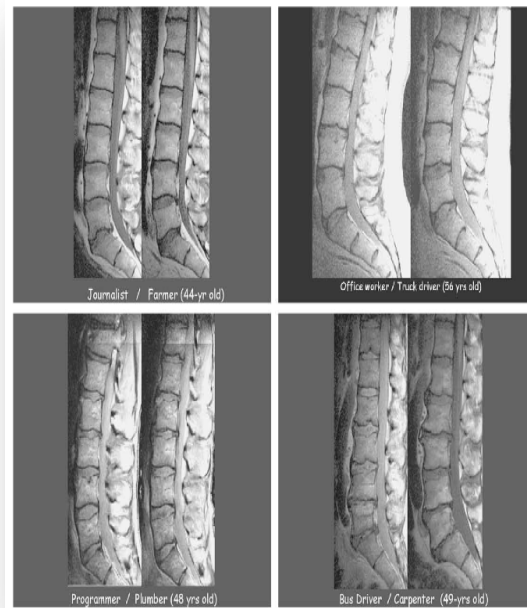


腰痛 パート2



COR
EVOLVING MOVEMENT

The Twin Spine Study: Contributions to a changing view of disc degeneration[†]



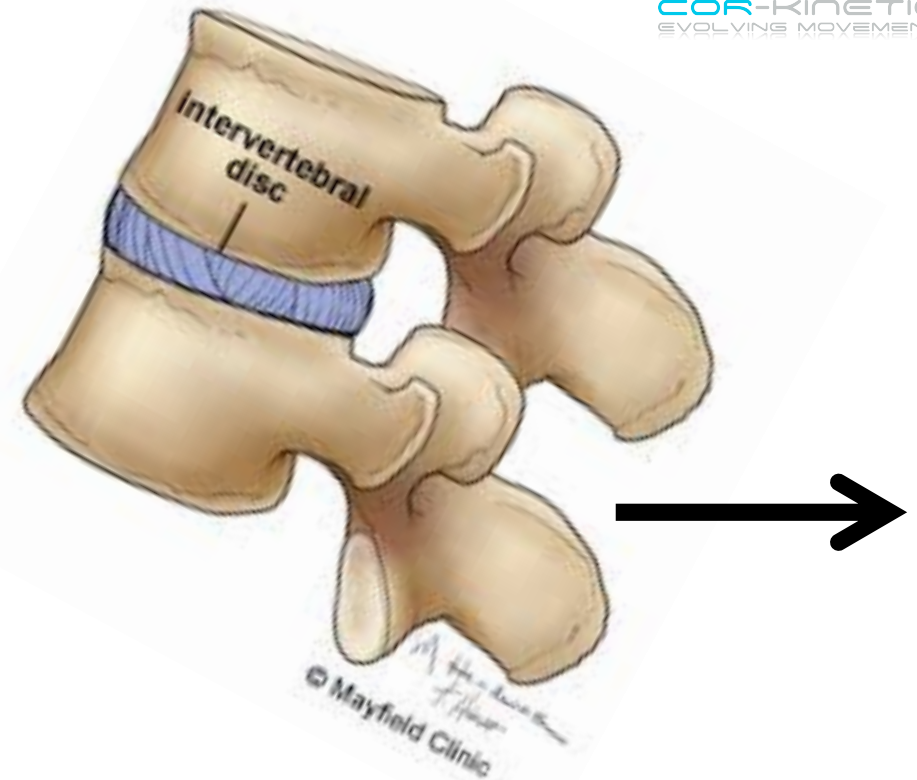
物理学的ローディングは椎間板変性の**5%**以下しか説明できない

“これは、いくつかの特定の環境的な物理学的ローディングへの露出は、主にその前提となる病理の起因となるのではなく **症状を悪化させる** ことに関わるのではないか？という疑問を引き起こす” **Battie 2009**

“**身体的活動**を通してしての **動的ローディングの向上と座位中心の時間** による静的ローディングの**低下**は椎間円板の健康に貢献する”

注意事項 – 観察研究！

- **26人の被験者**
- **4日間の活動モニタリング**
- **MRI**
- **身体テスト**

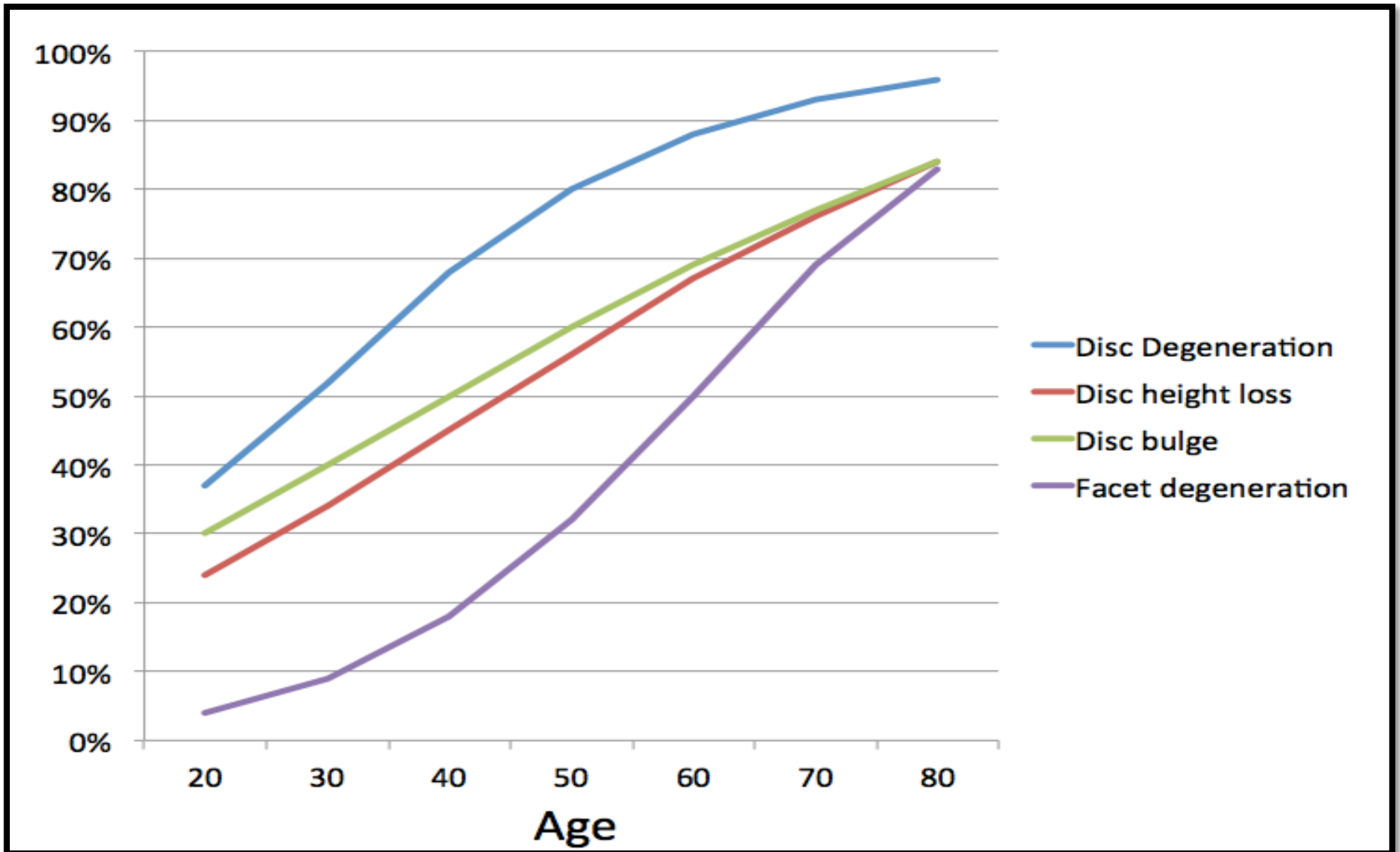


In Vivo Correlates Between Daily Physical Activity and Intervertebral Disc Health - JOR 2017

加齢による脊椎の変化



Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations – Brinjikji 2013



The probability of spontaneous regression of lumbar herniated disc: a systematic review

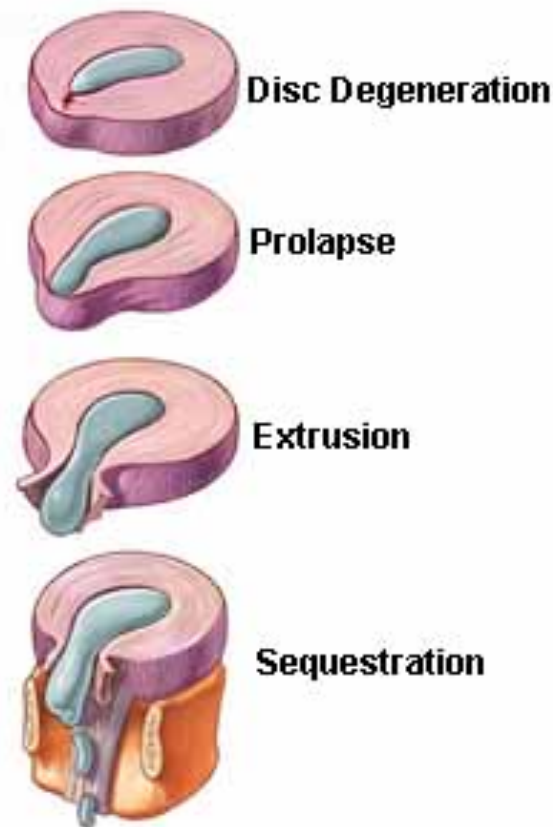
Chun-Chieh Chiu¹, Tai-Yuan Chuang²,

自然退行の割合は下記のように発見されている：

- 椎間板腐骨化の96%
- 椎間板噴出の70%
- 椎間板突出の41%
- 椎間板膨張の13%

椎間板ヘルニアの完全分解の割合は、腐骨化した椎間板の43% そして噴出した椎間板の15% であった

研究の時間枠は一般的に3ヶ月から1年間



骨盤前傾の人は何人いるのか？

痛みを持たない人！

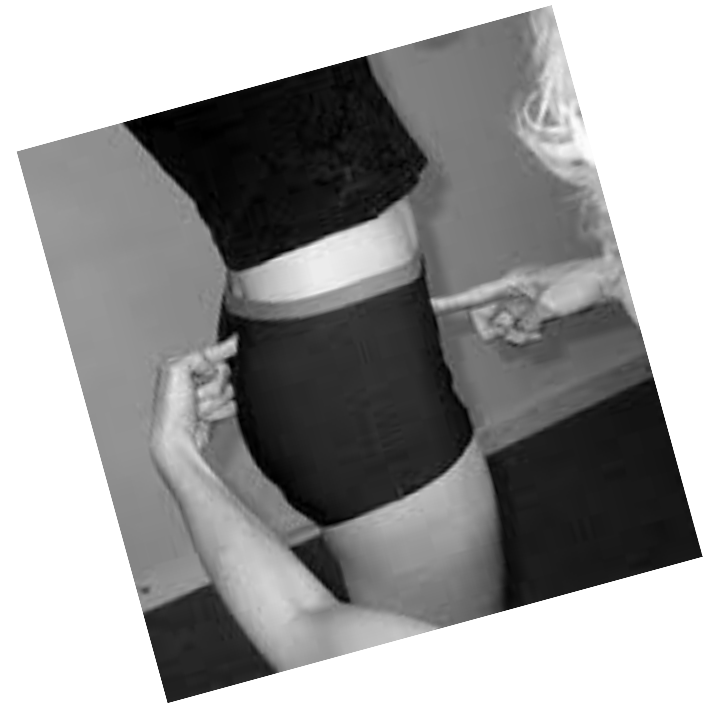
- 男性の85%
- 女性の75%



Assessment of the degree of pelvic tilt within a normal asymptomatic population - Man Ther 2011 Dec;16. Herrington L

骨盤前傾を確認できますか??

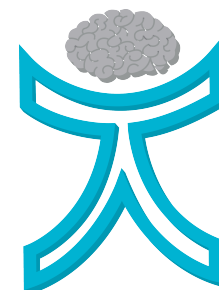
- 研究では、平均値**13度**、基準偏差**5度**を伴う**ASIS-PSIS** の**0–23度**の数値の範囲が確認されている
- 骨盤のランドマークの非対称は**ASIS-PSIS**の傾斜で**11度**まで、そして寛骨の高さで**11度**の左右差が見られる
- これらの結果は骨盤の形態学的多様性が、骨盤傾斜と寛骨回旋の非対称性に優位に影響をするかもしれないことを示唆している.



Variation in Pelvic Morphology May Prevent the Identification of Anterior Pelvic Tilt
– Preece 2008



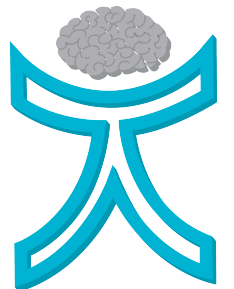
腰痛を患う人たちが 理解する必要がある 10の情報



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

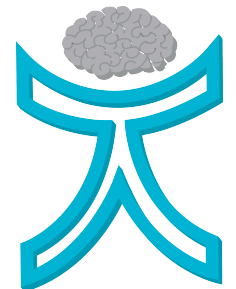
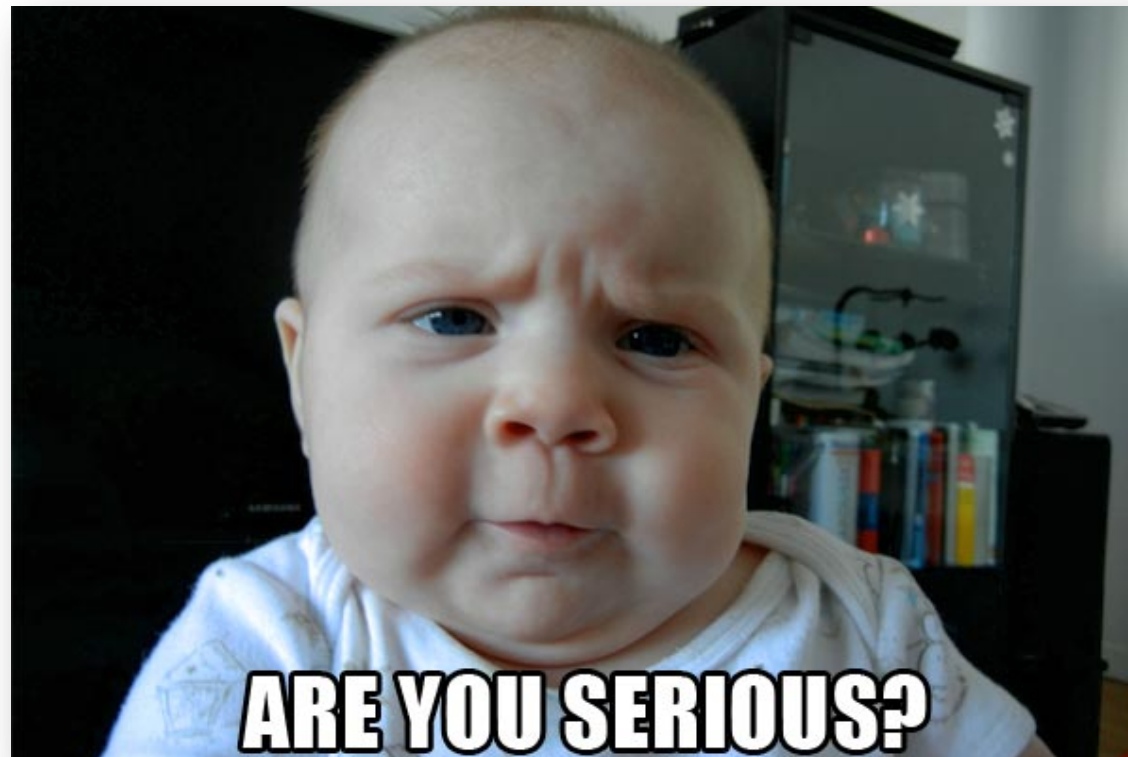
腰痛はよくあることでノーマルである

20%の人々は毎年、**80%**の人々は生涯のどこかのポイントにおいて経験



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

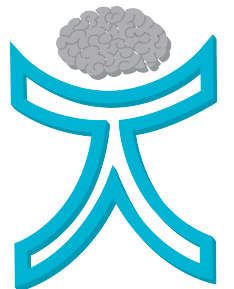
慢性腰痛は深刻な痛みを伴い日々の生活を邪魔するものではあるが、
その大部分
99%は医療的に深刻なものではない



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

あなたがノーマルだと思うよりも
(2-6週間)
腰痛が少し長引くのはノーマルである

心配 しすぎないように努めましょう

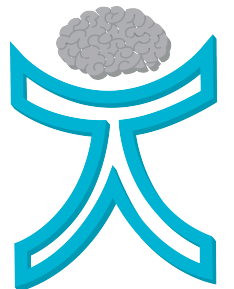


COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

私達は誰も皆、執拗な腰痛を抱える人を知っている

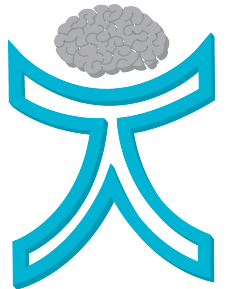
しかしノーマルよりも長引く腰痛を経験する人はその中の**10% & 25%**

つまり6週間以上は長引かないという
良い見込みがある



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

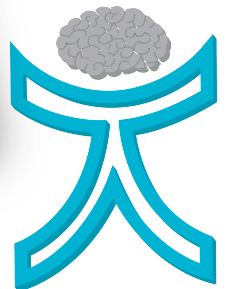
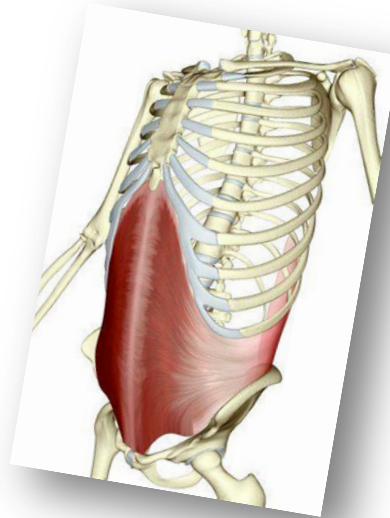
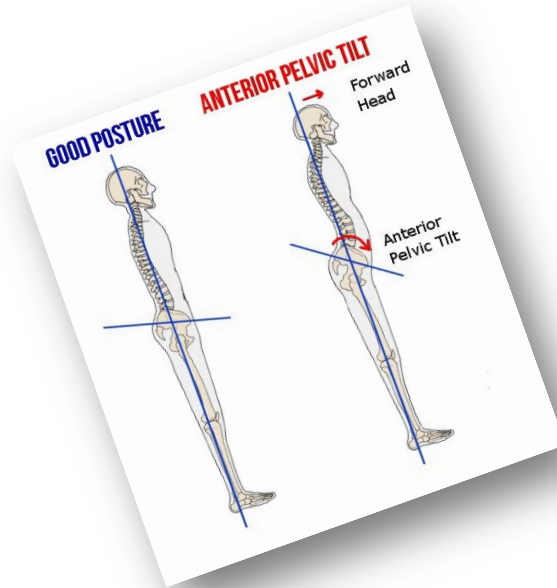
腰痛を**抱えて**はいても
ノーマルな生活を維持している人達は
長期的に**より良い**状態にある



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

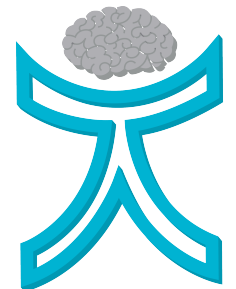
それはおそらく
あなたの**姿勢**やあなたの**骨盤傾斜**、
ほんの少し**筋肉が発火していない**とか、
何かを **元の位置に戻す必要がある**
といったことが要因ではない

私達はいかにしてそれを知っているのか？
これに関してとにかく**研究** したからです



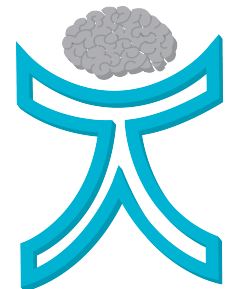
COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

腰痛には**ストレス**から**睡眠不足** **家族 & 仕事**の問題まで数多くの要素が 関与している



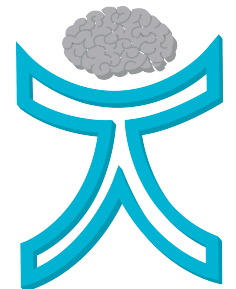
禁止となる動きや活動は 存在しない

(もし**非常に**痛みが強いのであれば
短期的に制限する必要があるかもしれない)



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

MRIは
痛みの原因を教えるはくれない
イメージで痛みを見ることはできない



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

よくある**臨床**の質問は....

“腰痛のための**ベスト** な
エクササイズは何ですか？”



COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

まず最初に**他の**治療と比較すると **エクササイズ**がベストです

- 複合的メタ分析は、対照群あるいはその他治療グループを比較してエクササイズを使用する介入を伴うグループにおいて慢性腰痛が有意に低いことを発見している
- 我々の結果は、慢性腰痛の治療におけるその他の介入よりも、**ストレングス／レジスタンス**及び**コーディネーション／スタビリゼーション**エクササイズがより**有益な**効果をもたらすことを発見している

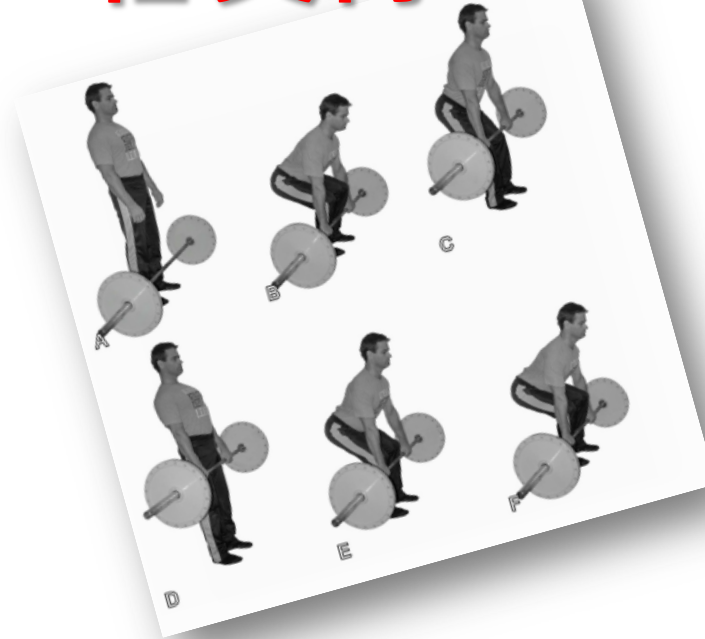
ウォーキング または ストレングス?



- 中強度のトレッドミルでのウォーキング & 特定の腰部のエクササイズ
サイズの両方を；週に2回6週間
- グループ間には**特に有意な相違のない**両グループにおける結果計測の**全て**において**有意な向上**が見られた
- 6週間のウォーキングトレーニングプログラムは、6週間の腰部のための特定の強化トレーニング同様に効果的であった

An aerobic walking programme versus muscle strengthening programme for chronic low back pain: a randomized controlled trial - Shaynaderman 2013

高負荷 のデッドリフトか あるいは低負荷の運動制御か？



- 両方 の介入が痛みの強さを低減し、リフトストレングスと体幹の筋持久力テストの両方においてパフォーマンスを向上させ、時間と共に違いは見られなかった
- 高負荷でのリフティングトレーニング、デッドリフトは、最初の時点で痛みの強度が弱くよりパフォーマンスの高い患者に対してより有益であるようだ

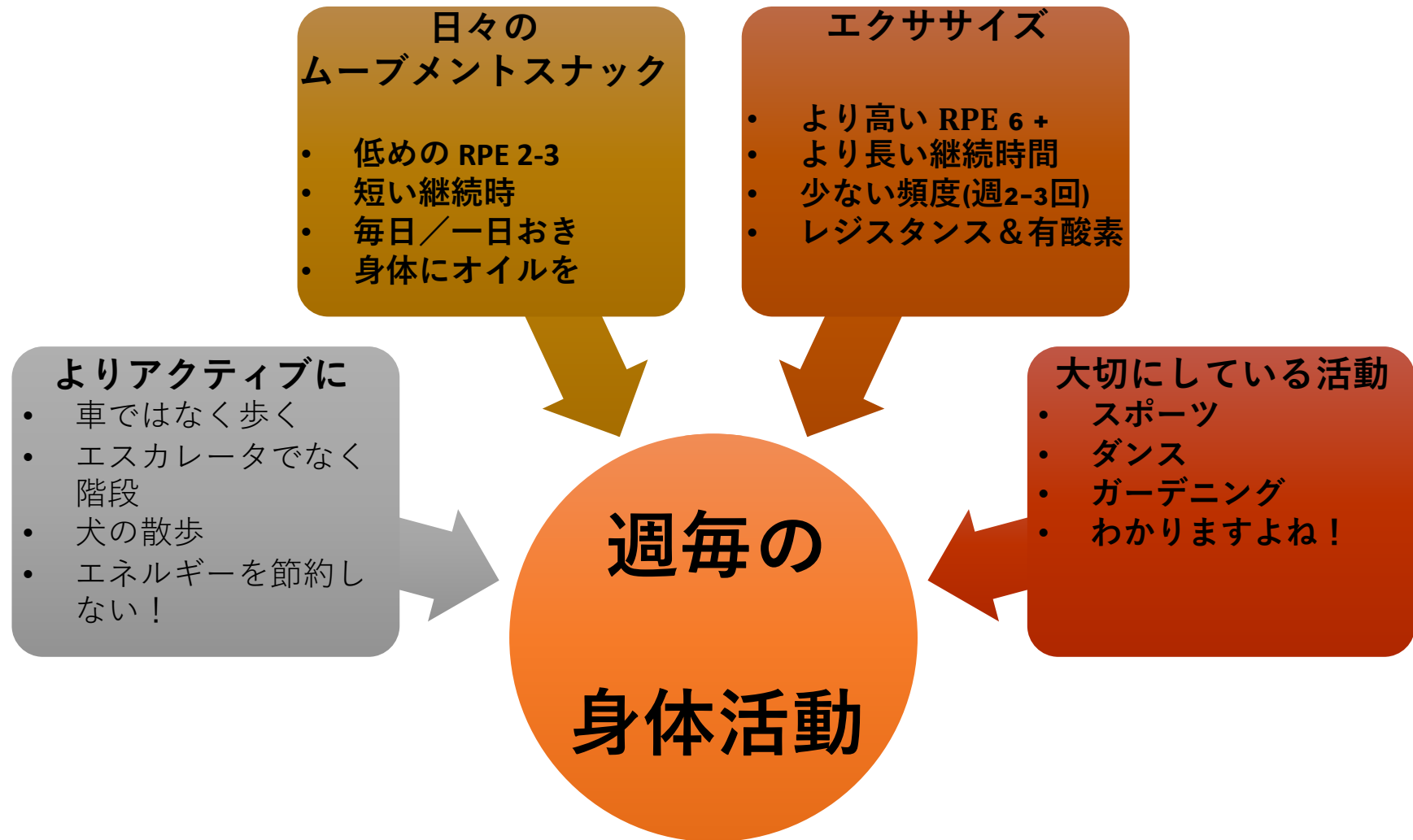
スタビリゼーションエクササイズ？



- 29の研究が含まれる
- 長期的に、スタビリゼーションエクササイズはその他のタイプのアクティブなエクササイズよりもより効果的というわけでは**ない**という強いエビデンスが存在する
- “かなりの数の入手可能な方法論的クオリティーの研究が、我々の現在の発見を強固なものとしており、さらなるリサーチによってこの結論が**修正**されることは**まずないであろう**”



エクササイズと活動のどちらかを選択する のではなく両方を行おう！



計画、教育、献身にフォーカスをおく