

J09-02 腰痛の予防と発生時の対処

Lower back pain

1 様々な腰痛

腰痛の原因は様々です。骨・筋肉などの異常としては、腰部外傷(打撲・捻挫～骨折)、腰痛症、腰部筋筋膜症、突発性腰痛症(ぎっくり腰、魔女の一撃)、椎間板ヘルニア、脊椎分離症・脊椎すべり症、変形性脊椎症、椎管狭窄症、骨粗しょう症などがあります。それ以外に、内臓疾患、神経疾患、精神的要因による腰痛もあります。軽視せず、適切な医師による診断が必要です。

2 日常生活での予防

腰痛の予防には、日常生活での注意も非常に重要です。立ち方、歩き方、座り方、寝かた、ものの持ち上げ方など、色々な動作・姿勢において、腰を痛めるリスクがどんなものかを知っておく必要があります。

特に、ものを持ち上げるときは、膝を曲げ、腰を下げてから持ちあげます。前かがみになって、体を横に捻ったまま体を起こしてはいけません。

他にも、椅子、寝具、靴も関係しますし、食生活もちろん関係あります。腰痛防止に何が良く、何が悪いが、調べて追いましょ。

3 乗艇およびロウイングテクニックにおける注意

ボディスウィングのスイッチを避ける: レグドライブのほぼ終了と同時にボディスウィングを強力的に動員(スイッチング)するテクニックは、腰部に非常に大きな負荷をかけます。特に成長期、新人では、ボディスウィングとスライドをオーバーラップさせ、ボディスウィングを緩やかに動員すべきです。

尻逃げをしない: 尻逃げは、腰に過度の負担をかける点でも不適切です。レグドライブを重視しすぎて、尻逃げにならないように注意しましょう。

早朝練習: 体が起きていない状況での過負荷、あるいは時間的に長い(反復回数が多い)練習は、相応のリスクを伴うことを充分認識しておきましょう。早朝練習では特に確実なウォームアップとクーリングダウンを心がけましょう。

4 陸上トレーニングにおける注意

エルゴメータ: 特にボディのリカバリー動作で、乗艇以上に大きな負荷のリスクがあります。前述のロウイングフォームの問題も、乗艇以上に顕著に発生しやすいリスクがあります。

ウェイト・トレーニング: 基本的な動作の注意を守り、正しいフォームで行いましょう。メニューの種目、重量、回数設定では、過度や種目偏重に注意しましょう。ウェイト・プレートを持ち上げるときは(常に)、膝を曲げ、上体を起こして持ち上げましょう。

ハイリスクのメニュー: 伸膝腹筋など、スポーツ障害のリスクの大きいメニューは避けなければなりません。

ロウイングでは、その姿勢と反復動作のために、気をつけないと腰痛が起きます。腰痛の発生機構をよく理解し、ロウイングでの注意点を正しく理解し、予防に努めましょう。

全体的なバランスと基礎体力: トレーニングする部位のバランスが崩れないように注意しましょう。特に成長期のジュニア選手や初心者では、専門性の高いメニューだけに集中しないように注意しましょう。ロウイングのための必要な強化以前に、トレーニングをしていくための体全体の基礎体力の養成が大前提です。

5 トレーニングメニューの質・量における注意

様々なトレーニングの種目(動作)の適否は、メニューの「名前」で良し悪しが決まるわけではありません。

たとえ適切なロウイング・フォームであっても、過度のストローク数を重ねれば、(腰痛でなくても)必ず体のどこかに異常をきたしはじめるでしょう。また逆に、伸膝腹筋を注意深く1回やったからといって直ちに故障が発生するわけでもないでしょう。総合的に、ハイリスクなメニューを避ける姿勢が大切です。

6 発生時の判断から受診まで

腰痛が発生した時、選手は冷静、正確にその状態を記憶し、記録しましょう。治療・回復の糸口になります。

腰痛の勉強は、症状の理解の助けになりますが、一方で素人判断も禁物です。小さな兆しの段階から、コーチによく相談し、また、早めにトレーナーへの相談やスポーツ整形の受診などを考えましょう。

7 腰痛発生の応急処置

突然の腰痛に襲われたら、(自然にそうなるでしょうが)急な動作を止め、ゆっくり動くようにし、とりあえず横になります。横になれない状況では、腰かけたり、支えになるものに寄りかかったり、とにかく楽な姿勢をとります。

もし、打撲や肉離れなどで、患部が赤く腫れたり、熱を持っている場合は、まず冷湿布やアイスマッサージをしても良いでしょう。

ただし、腫れや熱がないケースや、それらがおさまった段階では、腰背部に温湿布をあてるのも有効です。無理のない範囲で、軽いマッサージや入浴なども良い効果が期待できますが、症状が悪くなる状況では中止しましょう。

9 リハビリテーション

腰痛の種類によっては、回復に長い時間がかかることもあります。また、治りかけて完治しないまま、再び過度の負荷のトレーニングを行ったり、不適切なフォームでのロウイングで漕いだりして、再発し、さらに長引かせてしまう...という例を見ることも少なくありません。

腰痛の回復には十分な時間をかけ、また復帰後のトレーニングの質と量に、十分な注意をすることが重要です。