

腰椎について

腰関節とは

腰痛・腰回りの傷害の色々な原因を理解するためには、腰の領域の通常の状態を理解することが大切です。この部位に関連する組織としては、腰椎、椎間板、靭帯、脊髄と神経、そして筋肉に大きく分けられます。

腰椎は（ ）を怪我から守る目的と同時に、椎骨がうまく積み重なることで（ ）をサポートできるようになっています。腰椎は最も大きく、大部分の（ ）を支えています。この部位は頸椎よりは劣るものの、胸椎以上の（ ）を可能にしています。また、腰椎の（ ）は大きな屈曲・伸展を可能にしていますが、（ ）に対してはしっかりと制限しています。

腰部は上半身と下半身のほぼ中間にあり、どちらからの負荷もかかる部分です。そのため、（ ）が起こりやすい部位であり、（ ）な負荷の蓄積から起こるものが増えてきています。

腰部を含む体幹部の運動は上下の（ ）にある関節で起こる比較的小さめの（ ）の組み合わせとなります。そのため、1つ1つの関節の（ ）ではなく胸部（胸椎）と腰部（腰椎）の総合的な（ ）を指標とすることが多くなっています。

専門的には胸部（胸椎）、腰部（腰椎）を個別で評価しますが、「屈曲/伸展」では上位胸椎部での可動域は小さく、（ ）で大きくなります。「側屈」においては胸椎部と腰椎部で大きな違いはありません。また「回旋」においては一般的に間違った理解がされることが多い運動です。

野球やゴルフの指導において「腰を回す」とよく言われていますが、実際には腰部（腰椎）で回旋は（ ）前後しか起こらず、その多くが胸部（胸椎部）で起こります。そこで無理に腰を回そうとするとケガに繋がる可能性があります。

正常関節可動域（日本整形外科学会より引用）

【胸腰部】 ※胸椎・腰椎で起こる可動域

屈曲・・・（ ）

伸展・・・（ ）

側屈・・・（ ）

回旋・・・（ ）

骨

腰部を含む背骨（ ）を構成する骨を椎骨と呼び、頸部にある椎骨を頸椎、胸部にある椎骨を胸椎、腰部にある椎骨を（ ）と呼びます。頸椎は7個、胸椎は12個、腰椎は5個の椎骨があります。胸椎と腰椎の椎骨はどれも同じような構成となっており、下にあるものがほど徐々に大きくなっています。

（ ）

椎骨の前面部で厚く、円盤型をしています。体重がかかる部位。

（ ）

椎体から後方に伸びる、短く太い椎弓根と椎弓板で形成されます。

（ ）

椎体と椎弓で形成され、間を脊髄がはしります。

（ ）

椎弓部後方の突起

（ ）

椎弓部側方の突起

軟部組織

腰部の椎体は骨格自体の形態に加え（ ）や（ ）によって支えられます。

屈曲を制動する靭帯には（ ）、（ ）、（ ）、（ ）などがあり、伸展を制動する靭帯には（ ）があり、背骨の安定に関与します。

また椎体と椎体の間には（ ）があり、ゴムのような（ ）軟骨からなる環状部分（ ）が、ゼリーのような柔らかさをもつ中心（ ）を包み込む形でできています。椎体間の衝撃を吸収するクッションのような役割を持っています。

筋肉

腰部の筋肉には主にいわゆる腹筋と呼ばれる筋肉と背筋と呼ばれる筋肉があります。

体幹部の運動に関与する筋肉が多いですが、（ ）の筋肉は椎骨の安定性などにも関与します。また体幹部だけでなく（ ）や（ ）にも影響する筋肉も多くあります。

前面～側面には腹部を真っすぐ上から下に走る（ ）、腹部を斜めに走っている（ ）と（ ）、腹部全体を覆うように横に走っている（ ）があります。他にも股関節へ付着している（ ）もあります。

背面には棘筋、最長筋、腸肋筋の総称である（ ）や深部にある（ ）などがあります。また腰部には（ ）があり、上半身から繋がっている広背筋や下半身から繋がっている大殿筋と連結します。

屈曲 2つ

（ ）（ ）

伸展 3つ

（ ）（ ）（ ）

側屈 5つ

（ ）（ ）（ ）（ ）
（ ）

回旋 4つ

（ ）（ ）（ ）（ ）