

<質問>

Q1. 腰痛についてお伺いします。15年くらい前にヘルニアの手術をしています。立ち仕事で、仕事中は幅10センチくらいのゴムのコルセットのようなものを巻きます。家に帰るとコルセットはしていません。そしたら腰が全体的に張った感じがして重く痛い感じもします。毎日湿布のお世話になっています。この腰痛を楽にする方法がありましたらぜひご伝授くださいませ。

(RN:TAKANOさんが大好きなとなりのよっちゃん)

A1. ありがとうございます。まず15年前に手術をされているとのことで、現在もコルセットを装着しているんですね。腰の張った感じや、重く感じるということは、柔軟性の低下や筋力低下が疑われます。コルセットを長期間使用していると、固定された筋肉は柔軟性がかなり落ちている場合があります。まずはコルセット装着の有無を主治医の先生に相談してみてもいいでしょうか？必要がないと言われた場合は、柔軟性を高めるストレッチを中心にを行い、同時に体幹部などのトレーニングを出来る範囲で取り入れましょう。

Q2. ひじの慢性的な痛みが1年くらい続いています。テニスやゴルフをしていると出てくる痛みです。テニス肘？という言葉聞いたことがありますが、これは治らないのでしょうか。

(RN:どんぐりくん)

A2. テニス肘は通称で正式には「上腕骨外側上顆炎」のことをさし、テニス肘の症状としては、肘の外側に痛みが出ます。安静時には特に痛みが出ない場合が多いですが、物を掴んで持ち上げる際や、ぞうきんを絞るような動作で肘の外側に痛みが出る場合が多いです。治療を行うことで症状が軽快すると言われており、薬物療法や物理療法、リハビリ(ストレッチ)や装具療法なども有効とされています。専門は整形外科になりますので、痛みが強い場合は一度診察を受けてみてください。