

## 腰椎分離すべり症

慢性腰痛の原因のひとつで、腰に階段状の段差を認めます。長時間の座位やかかとの高いヒールを履いて歩くと腰痛が増悪します。姿勢の注意が大切で、腰の反り返りを少なくする工夫が必要です。臥床時には膝の裏に枕を挿入し、膝をたてて休むと楽です。治療は腰痛体操を指導します。腹筋訓練も大切です。疼痛が増悪時にはコルセットの着用や消炎鎮痛剤の服用を要します。すべりが増悪すると脊髄を圧迫し、下肢症状が出現します。