

## <腰椎椎間板ヘルニアの疼痛メカニズム>

- ・ 腰椎椎間板ヘルニアの臨床症状
- ・ MRI 上既往がない人の 20~36%にヘルニアは存在する??
- ・ なぜ痛い!!
  
- ・ 椎間板の構造
- ・ 椎間板の動き
- ・ 椎間板の変性
- ・ 腰部周辺の神経解剖
- ・ ヘルニアの分類

「なぜ痛いのか!？」

- ・ MRI からの情報
- ・ 動作からの推察 (前屈・後屈・側屈)
- ・ 同じ姿勢の継続で痛みが増強する  
⇒痛みが出る肢位・痛みの出現部位から障害部位を絞り込む

### ◎ ヘルニアの縮小

70~90%は保存的に 2~4 ヶ月で縮小する

⇒理学療法介入