

## 産前・産後の腰痛

妊娠、出産は身体に大きな変化の起こる出来事であり、日常生活に支障が出ることもあります。特に、腰痛、骨盤帯痛は半数近くの方にみられると言われています。

産前・産後に出る腰痛、骨盤帯痛の要因としては、姿勢によるものと、骨盤帯の不安定性によるものに分けられます。今回は、痛みの生じる仕組みとセルフエクササイズを紹介していきます。

### 姿勢による痛み

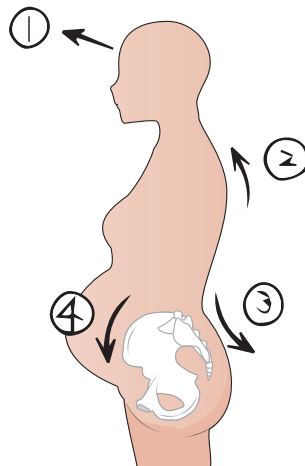
妊娠中(産前)は、腹部が大きくなることで、背中は丸く、腰の反りは強くなり、左右のバランスをとるために脚を開いた姿勢をとりやすくなります。(図1)

右図のような姿勢になると、背中部分は、筋肉が伸ばされて働きにくくなり、腰の部分は、筋肉の収縮が続くことにより筋肉が縮こまってしまう。

このように、背中や腰の筋肉に負担がかかることにより、筋肉が原因となる腰痛(筋筋膜性腰痛)が起きやすくなります。

この姿勢に当てはまる方は注意が必要です。

図1



この姿勢に当てはまる方は注意が必要です。

- ① 頭が前が出る
- ② 背中が丸まる
- ③ 腰が反る
- ④ 骨盤が前に傾く
- ⑤ 脚を左右に開く



### 骨盤帯の不安定性による痛み

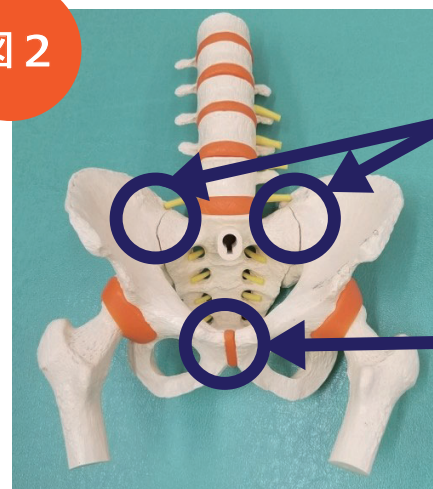
骨盤帯の不安定性による痛みも産前・産後にはみられることがあります。

本来、骨盤にある **仙腸関節** や **恥骨結合** は靭帯で支えられているため、あまり動かない部位です。(図2)しかし、妊娠によるホルモンの分泌によって靭帯が緩むため、動きが大きくなり、**恥骨結合** は約1センチも広がると言われています。

骨盤は体重や動作によって生じる負荷(力)を伝達している重要な部位です。

出産には骨盤が緩んで産道を作っていくことは必要なことですが、そのことにより負荷(力)の伝達がうまくいかず、腰痛の生じやすい状態が作られてしまっていると言えます。

図2



仙腸関節

恥骨結合

続きは裏面をご覧ください>>

## 対策方法

姿勢による腰痛も、骨盤帯の不安定性による腰痛も腹部の筋肉が重要な役割を果たしてきます。体幹や股関節周囲から骨盤帯（仙腸関節、恥骨結合）につながる筋肉を活動させることで、骨盤帯の安定性が維持することや、引き伸ばされてしまった腹部の筋肉を引き寄せてあげることが重要です。

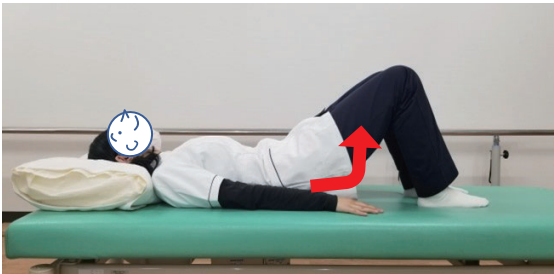
## 自宅でできるセルフエクササイズ

自宅でもできる出産前後に行うお腹の運動をいくつか紹介します。3ヶ月から中期ごろから行って良いとされていますが、担当の医師と相談し、始めていただくのをおすすめします。

### 1 お腹とお尻の運動

10回 3セット

膝を立てて仰向けになり、3～5秒間かけて息を吐きながら腰部を床の方へ押し付けます。お尻の先を少し持ち上げるイメージで行って下さい。



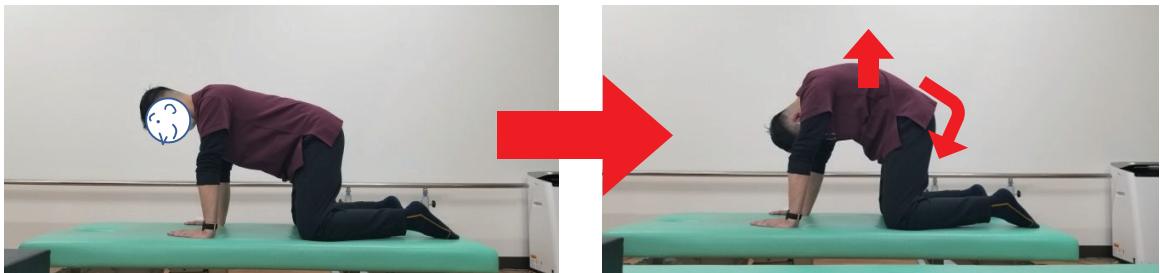
**Point!**

頭の下に枕を入れると  
腰が反りかえりにくくなります

### 2 骨盤の動きとお腹の運動

10回 3セット

四つ這いになり3～5秒かけて息を吐きながら背中を丸め、ゆっくりと力を抜きながら元の姿勢に戻ります。丸める時には、お腹をへこませて骨盤を後ろに倒すように意識すると良いです。



**注意**

運動の回数はあくまでも目安です。ご自身のペースに合わせて行って下さい。

妊娠中は妊娠週数やお腹の大きさなどによってとりにくい姿勢もありますので、**気分がすぐれない場合には無理せず中止して下さい。**

特に仰向けでの運動では大きくなった子宮が静脈を圧迫してめまいや気分不快などの症状が出ることもあるため、注意が必要です。

ここまで妊娠による姿勢変化や骨盤の緩みについて説明してきましたが、妊娠中（産前）に生じた姿勢変化は産後も継続して見受けられる場合が多く、授乳や子供を抱っこする動作によってさらに腰部にかかる負担が増えます。

また、姿勢による腰痛は妊娠の有無に関わらず生じる可能性があります。他人事と思わずに、一度姿勢を見直してみると良いかもしれません。