

Topic

産後の腰痛

産後のからだのトラブルとして、腱鞘炎や肩こり、腰痛などの身体症状を訴える方は少なくありません。

中でも妊娠・出産などに関わらず、腰痛を経験する方は非常に多くいます。

産後腰痛がある方の中には、妊娠中から腰痛を経験する人も多く、妊産婦さんの抱えるトラブルとして代表的な症状の一つと言われています。

今回は、産後腰痛の原因や回避のための生活動作の工夫の一例をお伝えします。



お腹まわりは「体幹」と言われ、からだの幹となる部分です。この体幹を安定させている代表的なものに体幹筋と呼ばれる筋肉があります。体幹筋は姿勢調整など大変重要な役割を担っています。

体幹筋には大きく横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋という筋肉があります。妊娠によって体幹筋が大きく引き伸ばされることにより、産後は筋肉の働きが弱くなります。産後半年から1年くらいは腹直筋（お腹のシックスパックスの筋肉）が働きづらい方が多くいます。

また、ホルモンの影響により靱帯などの緩みが生じることで、安定した状態を保つことが難しいことも原因の一つでもあります。

妊娠中と出産後のからだの変化が大きく、変化に対応できないことや、産後は体幹筋が不安定な状態の中で、授乳や抱っこなどの育児動作や家事動作など行うことによって負担が増してしまうこともあります。

原因については妊娠によるからだの変化が大きいことがわかっていただけたと思います。ここからは、その対策や腰痛を回避するための工夫についてお伝えします。

○授乳姿勢

授乳枕（クッション）など使用し楽な姿勢を保ちましょう

○普段の姿勢

お尻や腰にクッションなどを入れ腰が丸くならないような姿勢を保ちましょう

お姉さん座りや横座りは避けましょう

○抱っこ姿勢

腰骨でのお子さんの抱っこは避けましょう

抱っこ紐は説明書を読み適切に使用しましょう



日常生活の中での対策や工夫、そして体幹筋を上手に使うための方法もありますが、実際はどうすればいいの？と思いますよね。これらの点については、別の機会に細かくご紹介させていただきます。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

妊娠中・産後の腰痛は多くの方が経験すると言われています。腰部やその他に何らかの問題がある方もいますが、日頃の姿勢の保ち方、育児や家事動作方法の見直しで回避される方も多くいます。痛みの原因や負担をかけてしまう動作の見直しとともに、体幹筋の上手な使い方を覚えていくことが必要ですね。同じように思える腰痛であっても、個人個人の特徴もあります。体幹筋の弱さにもそれぞれ個性性もありますので、ご相談いただければと思います。次号も楽しみにしててくださいね。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

