

つらい痛みやしびれを改善したい

～坐骨神経痛の対処法&効果的なツボ～

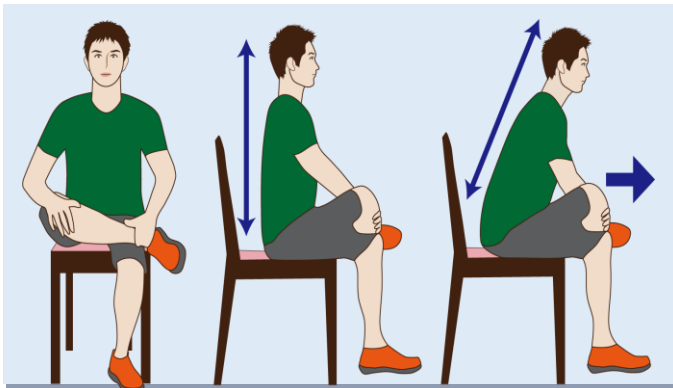
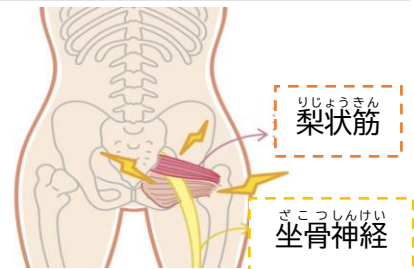
2022.10 ハートスカイ通信No.39

そもそも坐骨神経痛とは…

お尻の辺りから足の先まで伸びている坐骨神経が、腰の病気を原因として、圧迫されたり刺激されたりすることで痛みや痺れを感じるようになることです。

原因：腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア・お尻にある筋肉の梨状筋の圧迫。

また、何気ない日常動作や生活習慣が坐骨神経痛を引き起こす原因となるため、姿勢の悪さや冷えや禁煙、肥満などの筋肉の凝り固まりや血流の滞りも原因となります。そのため、予防のための心掛けも大切です。



症状の緩和にはストレッチが効果的

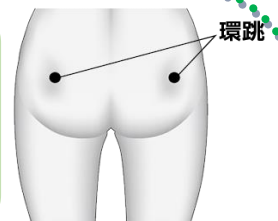
★梨状筋のストレッチ

1. 椅子に浅く腰掛ける
2. 片方の足の踝をもう片方の膝の上に乗せる。
3. そのまま前屈する。

★坐骨神経痛を和らげるツボ

環跳(かんちょう)

お尻に力を入れた時にできるくぼみの外側付近にあります。片足を椅子などに乗せると見つけやすいです。



築竇(ちくひん)

内踝の一番高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じるところが築竇です。



附陽(ふよう)

外踝の一番高いところに小指をおき、指幅4本そろえて人差し指があたったところ、アキレス腱の前にあるのが附陽です。

