

神経を育てるリハビリ

第8回 コルセット(頸・腰)のよい使い方

頸椎コルセット



役割は

○ 頭の重量を支える

体重の約10%もあります

○ 頸椎の可動を制限する

○ 頸の筋肉の負担を減らす

よい使い方とは...

① 急性の頸部痛に対して安静の目的で使う

例：頸椎捻挫(ムチ打ち)など

② 手術後の保護を目的として使う

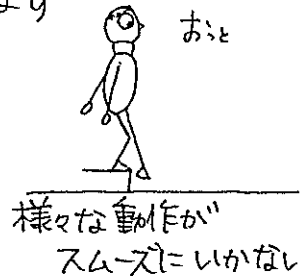
術式(前方or後方)や症状によって処方されます
主治医の指示に従って使用しましょう。



マイナス面もあります



筋肉がこわばってしまう



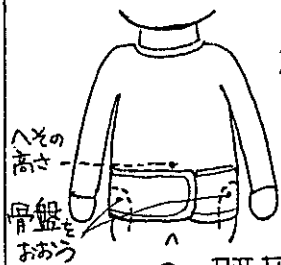
さらに長期間使用すると...

頸・肩甲帯・肩の
筋肉が弱ったり
やせたりする



頸椎が拘縮し
可動制限が
起きたりする

腰椎コルセット



役割は

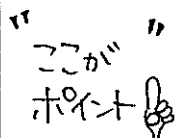
× 腰を固定する

× 腰痛を予防する

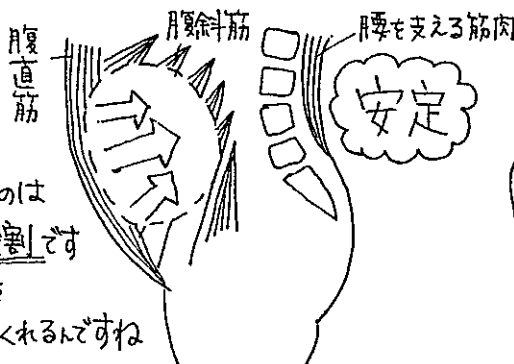
◎ 腰周囲の筋肉の負担を減らす!

本当の役割は

お腹を締めて腹圧を上げること!!



お腹を支えるのは
本当は腹筋の役割です
その替わりを
コルセットが担ってくれるんですね



よい使い方とは...

① 急性の腰痛に対して安静の目的で使う

例：ぎっくり腰 など

② カ仕事・労作業の時に使う

③ 手術後の保護を目的として使う

術式(金属の有無)や症状によって処方され
ます。主治医の指示に従って使用しましょう。



マイナスな使い方は

痛くなるのが
小布いから
着けておきたい

支えてくれる感じが
いいのでもう何年も
使っている

コルセットに慣れ過ぎたり
頼りすぎることもよくありませんね

