

側弯症のリハビリテーション

側弯症とは

側弯症とは脊椎が捻り（回旋）を伴い、脊柱が横に曲がる（側屈）変形です。Cobb角が 10° 以上になるものを側弯症と定義します。

側弯症は脊椎の構造的な問題や神経性・筋原性・外傷性などの要因のほか、日常生活の姿勢や動作の習慣による影響で生じる場合もあります。

側弯症の内、突発性側弯症（原因不明）の発生率は1～2%と言われており、学童期後半～思春期）と側弯症は外見・審美に対する心理的ストレス、体幹バランス機能、平行機能障害、背部痛や腰痛が症状としてあり、重度化すると胸郭不全症候群なども生じる危険があります。

側弯トレーニングの目的・効果

- ・側弯の悪化予防と改善
- ・姿勢矯正方法（自主トレーニング）の学習

側弯症の学校検診

学校検診では側弯症の検査が義務付けられています。
ここで側弯症が疑われると整形外科受診を勧められます。

<代表的な検査項目>

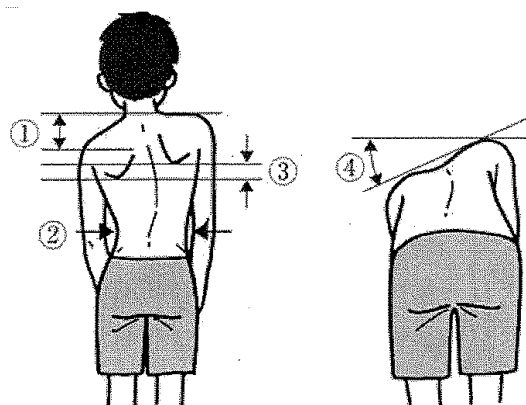
方法 1) 立位姿勢の確認

- ・肩の高さの左右差 (①)
- ・胸の側面の形状の違い (②)
- ・肩甲骨の高さの左右差 (③)

方法 2) 立った状態で身体の前方で手の平を合わせて、
身体を捻じらないようしながら前屈します。

左右の背中の高さや腰の筋肉の高さが同じかどうかを確認します。

- ・背部の高さの違い (④)



上図は、公益財団法人日本
学校保健会：児童生徒の
健康診断マニュアル
平成27年度改訂（抜粋）

～トレーニングの流れ～

① 医師の診察

脊柱全体のレントゲン撮影をし、
側弯症の有無や程度、分類などを診断します。

② 理学療法士による評価

普段の生活習慣などの問診をはじめ、姿勢や歩き方の評価し、
全体を把握した状態で個々の身体に合わせた
オーダーメイドのエクササイズを検討していきます。

③ トレーニング

側弯の程度・側弯変形に伴う身体へのストレスを軽減させる
エクササイズを行っていきます。

側弯症のエクササイズでは自分の姿勢への気づきが
とても重要になります。

そのため、普段の生活での注意することや

セルフエクササイズの必要性なども合わせて指導させていただきます。



※医師の診療日時・リハビリテーション時間をご確認の上、お越し下さい。

