

ランチオンセミナー7

2025年

10月11日(土)

12:00~13:00

会場:第3.4会場

富山国際会議場 2階

202/201



座長

宮腰 尚久先生

(秋田大学大学院医学系研究科 整形外科学講座)



アスリートの腰痛

—最小侵襲手術で運動療法につなぐ—

西良 浩一先生

(徳島大学病院 / 徳島大学大学院医歯薬学研究部 運動機能外科学)



腰痛に対するピラティス運動療法

藤谷 順三先生

(徳島大学大学院 医歯薬学研究部 地域運動器・スポーツ医学分野)

■ 認定単位 日本整形外科学会教育研修講演として下記のいずれか1単位が取得できます(受講料1,000円)。
[N-07] 脊椎・脊髄疾患、[N-13]リハビリテーション(理学療法、義肢装具を含む)脊椎脊髄病医
または、(Re)運動器リハビリテーション単位

※本セミナーは、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツドクター/公認アスレティックトレーナー資格更新研修の対象です。

※本セミナーは整理券制ではありません。日整会の単位申請をされた参加者からご案内いたします。

第33回日本腰痛学会 ランチョンセミナー7

日時：2025年10月11日(土) 12:00～13:00

座長：宮腰 尚久 先生 (秋田大学大学院医学系研究科 整形外科科学講座)

■ アスリートの腰痛 — 最小侵襲手術で運動療法につなぐ —

西良 浩一 先生

(徳島大学病院/徳島大学大学院医歯薬学研究部 運動機能外科学)

アスリートの腰痛は大きく、前屈時痛と後屈時痛に分けられる。前屈時痛の腰痛には椎間板ヘルニア、椎間板性腰痛、Modic変化が挙げられる。一方、後屈時痛には、腰椎分離症、椎間関節炎、バーストラップ病がある。これら多くは、MRI特に、STIR-MRIにより確定診断を行う。診断に難渋する場合は、局所麻酔でのブロック注射が確定診断の一助となる。

多くの場合、内視鏡手術が可能である。背筋群の切開は極小であり、アスリートの早期復帰に繋がっている。手術後や保存療法には運動療法は欠かせない。腰部はもとより、腰痛の原因となった Dysfunction & No pain jointへの対応には運動療法はMUSTである。これらの取り組みにより、アスリートの100%を超える復帰が可能となる。

■ 腰痛に対するピラティス運動療法

藤谷 順三 先生

(徳島大学大学院 医歯薬学研究部 地域運動器・スポーツ医学分野)

腰痛診療ガイドライン2019(改訂第2版)のClinical Question 4で、運動療法の有用性について次のように解説されている。「急性腰痛には効果がなく、亜急性腰痛には一定の効果が示されたもののエビデンスレベルは低い。また、慢性腰痛には強く推奨されるが、現時点では効果的な運動療法の種類を明確に示す論文はなく、運動療法の長期的な効果は明らかになっていない。」

2019年以降、効果的な運動療法の種類に関する複数のsystematic reviewやnetwork meta-analysisが報告されているが、当教室ではピラティスに注目し、2021年から県内各地の関連病院と連携し、腰痛に対する運動療法としての有用性を検証している。

これまで子どもや一般成人からプロアスリートまで幅広い対象者の、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、側弯症、バーストラップ病、ベルトロッチ症候群、腰椎分離症など、様々な疾患に対する術前後の運動療法としてピラティスを導入してきた。

本セミナーでは、これらの中から特異性側弯症、成人脊柱変形、トップアスリートに対するピラティスを用いた運動療法について供覧したい。

中高齢者でも無理なくできる！慢性腰痛に対する運動療法のご紹介

RECORE 体幹トレーニング装置 リコア

体幹筋力を数値化して
トレーニングを見える化！



- ・腰部に痛みのある方でも座位・立位・臥位など楽な姿勢で無理なく使用可能！
- ・年代別平均値を活用して患者様の現状把握、トレーニング時の目標設定が可能！

RECORE トレーニングベルト

トレーニングに特化した
コードレスタイプ！



電源不要！

- ・電源不要の手動ポンプにより空気圧調整が可能
- ・機能を絞り、価格を抑えたため複数個用意しやすい

～ 会期中、日本シグマックスブースにてご覧いただけます！～

展示場所：富山国際会議場 3F (小間番号10)