

徒手医学 基礎講座

Vol.13 産前・産後の ウソ・ホント(1/2)

荻窪腰痛リハビリスタジオ
水谷 哲也

水谷哲也 | PROFIRE

- ・柔道整復師
- ・日本臨床徒手医学協会理事
- ・日本ドイツ徒手医学会 / 認定マニュアルセラピスト
- ・日本クラシカルオステオパシー協会 / 認定会員('07~'10)
- ・メディックスボディバランスアカデミー講師
- ・NPO法人日本手技療法協会指導員

現在は荻窪腰痛リハビリスタジオにて脊柱疾患を専門に急性期、慢性疼痛の治療、オーダーメイドの運動療法や各種セラピスト向けの勉強会を随時開催している。

アシスタント
岩間 絢子
桑島 悠輔

ひーりんぐマガジンをご購読の先生方、こんにちは！

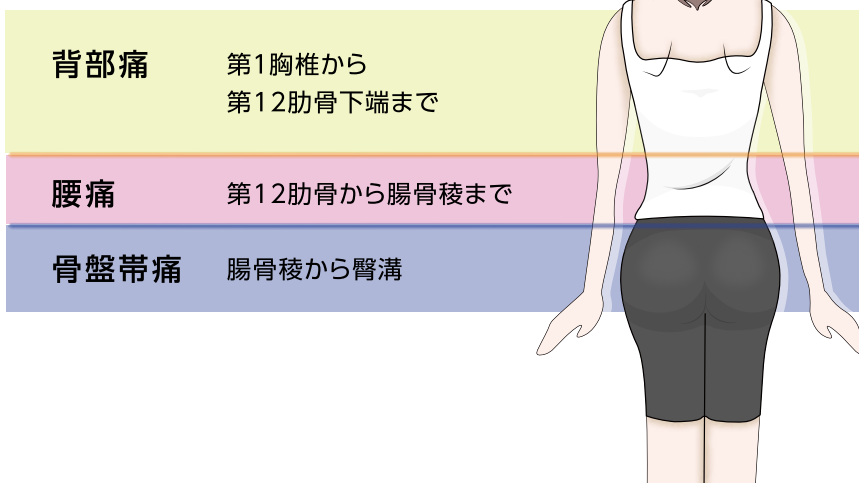
前号の関節リウマチはいかがでしたでしょうか？ リウマチは他にも環椎横靭帯の弛緩など命にかかわる病態が隠れている場合もあるので初診時にしっかりヒアリングしてください。「かかりつけの病院で頸椎のレントゲンを定期的に撮っています」という患者さんがいたら仰向けでの頸椎の牽引や頸のストレッチは絶対的な禁忌となります。病院では枕を外すようにと指示が出ているはずですので確認してみてください。

今号では最近、誤情報や内容不十分なセミナーが多い産前産後腰痛のホントorウソを文献、論文と照し合せてお伝えしていきたいと思います。メディックス1Dayセミナーで産後の回を受けた先生方は追加資料もありますので確認してください。

1. そもそも「産後の腰痛」という言葉自体が間違っている。

⇒ヨーロッパでは明確に背部痛(Back Pain)、腰痛(Low Back pain)、骨盤帯痛(Pelvic band pain/Pelvic Girdle pain)を分けて使っています。腰痛は第12肋骨から腸骨稜まで、腸骨稜から臀溝までは骨盤帯痛または臀部痛(図1)。ちなみに臀溝から下は下肢痛ですよね！

図 1 背部



妊娠に起因した腰痛はpregnancy-related pelvic girdle pain(PPGP)といい、産後の腰痛はpregnancy-related lumbar pain(PLP)となります。それぞれの有病率はPPGP20%(オランダ国内)、PLP平均50%(3論文平均値)です。

(Britt Stuge et al. *Manual Therapy* [2012]:1-7)

一般的には産後の腰痛は予後良好、産後骨盤帯痛は予後不良とされているので問題になるのは骨盤帯痛ということになります。

2. 産後は骨盤底筋が弱っているのでインナーマッスルのトレーニングをしましょう！

⇒答えは【No】です！

① 骨盤帯痛(PGP)患者49例と正常人(コントロール群)49例の膣内圧を3次元超音波で計測。

(*Man Ther.* [2012 Apr] 17(2):150-156. doi: 10.1016/j.math.2011.12.004. Epub 2012 Jan

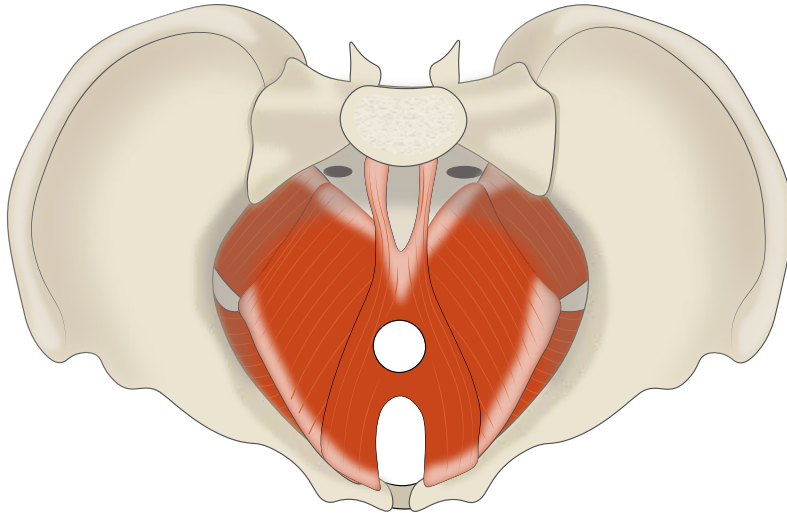
15.)

【結果】PGP群はコントロール群に対し有意に小さい挙筋裂孔と安静時の高い膣圧が計測された

まとめ:PGP症例に対し、PFM(Pelvic floor muscles)機能の強化運動を推奨するエビデンスはない。

出産時に骨盤底筋挫傷→痛みにより防御収縮→安静時の高い膣圧→PFM機能不全により産後の腹圧性失禁や骨盤帯痛などの原因(図2)。

図 2 骨盤底筋



② 産後の骨盤底部障害:ハイリスク出産症例(分娩時間150分以上、35歳以上、出産体重4000g以上)45例とリスク因子のない女性32例に分類し、3TMRI撮影。

(Catherine Brandon et al. *Ultrasound Obstet Gynecol.* [2012] 39(4): 444-451.)

【結果】◎ MRIでは恥骨骨折はハイリスク群で38%、低リスク群で13%

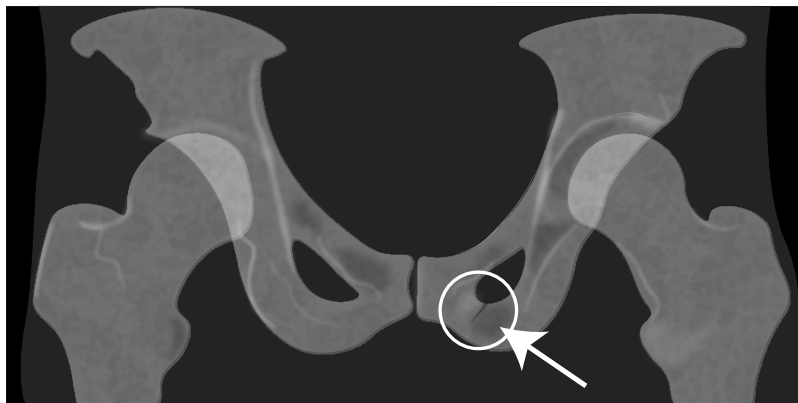
◎ 肛門挙筋断裂はハイリスク群で44%、低リスク群で9%

◎ 恥骨の骨髄浮腫は出産経験女性の61%で確認

◎ MRI画像で傷害が未確認女性はハイリスク群で18%、低リスク群で44%

このような結果から産後の腰痛、骨盤帯痛にはハイリスクなRedflagが隠れています。安易に手順化された産後の骨盤矯正などは考え直し、機能・疼痛誘発テストを行い、Redflagを除外してください。ハイリスク出産女性のMRI画像で82%に病変が認められていることを念頭に丁寧な問診が必要となります(図3)。

図 3 恥骨骨折



3. 産後の骨盤帯痛はリラキシンというホルモンが出るから痛い!

⇒これも【No】です!

これらは731論文からなる前方視的cohort研究を含むsystematic reviewが発表されています(対象になったのは6論文)。

(Eur Spine J. [2012 Sep] 21(9):1769-1776. Epub 2012 Feb 4.)

【結論】論文の質は4論文が高く、2論文が低く、質の高い研究で、3論文はPPGPとリラキシンレベルに相関性を認めていない。

このジャンルは次々と新しい研究が発表されています。確定ではなく`現在研究が進んでいる最新`のものということで参考にしてください。勉強は楽しいのですし患者様のためや自分のために一生続けたいですね!

4. 産後の骨盤矯正は早ければ早いほど良い!

⇒やっぱり【No】です! これは論文を出すまでもなくNoですが参考までに。

◎ 妊娠時に腰痛が出現し、妊娠後24から28カ月間腰痛が残存している症例とした。骨密度は定量的な超音波で測定し、妊娠時の骨密度と比較した。

(BMC Musculoskelet Disord. [2011] Feb 28.;12:55. doi: 10.1186/1471-2474-12-55.)

【結論】24から28カ月腰痛が残存していた症例は60例認められ、骨密度を再測定した。腰痛が残存していた症例の比率は24例(40%)であった。腰痛を有している症例は腰痛を有していない症例と比較すると、妊娠時の骨密度の低下が有意に高かった。妊娠後に腰痛が消失した症例は妊娠時に低下した骨密度の改善が認められた。腰痛が残存している症例の骨密度の改善は認められなかった。→妊娠後に腰痛が残存している症例は妊娠時に低下した骨密度低下の回復が不十分であった(図4)。

出産時の恥骨骨折も含め妊娠時、出産後の骨密度と腰痛の関係性も無視できませんね!

図 4 若年成人比較



今号ではウソかホントか分からない情報を1つずつ確認してみました。いろいろなセミナーが乱立していますが情報の出どころはどこなのか? データを示せるのか? 知ったかぶりをしてないかを確認して納得のいく講習会に行くことをお勧めします。講師を質問攻めにして出禁になるくらい質問してください。偽物が淘汰され質の高い講習会が増えてくると思います。

次号ではウソ・ホントの続きとPPGPの鑑別テスト、簡単にできる産後トレーニングをお伝えしていきたいと思っています。

引き続きリクエストや質問はinfo@ogikubo-rehabili.comまでよろしくお願いたします。現在、日曜定期勉強会はキャンセル待ちです。