

1. 入院までの経過

平成17年11月上旬3B体操中左腰部に激痛走り動けなくなる。整形受診し4・5腰椎巨大椎間板ヘルニアにて手術必要と診断あり。以後、左右坐骨神経痛・大腿後ろ・下肢のひきつけ様痛み・胃の奥の痛み・肩・肩甲骨の痛みで、ブロック・座薬・内服にて激痛に耐え仕事を3Mこなしたが限界に達し2月26日鞍ヶ池ヘルスケアに入院する。

2. 入院から退院までの経過

時期	症状	治療メニュー	運動	メンタル・その他
初日 2/26	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアストレッチは限界の痛さ ・牽引から降りるときかなり痛い ・サウナは水風呂には入れず ・痛くてベンチになかなか座れない ・ストレッチは寝てできるものをする ・痛くて足が組めない 	<ul style="list-style-type: none"> ・サウナ ・電気 ・ベンチ (ロープ・先生に手で引張ってもらう) ・牽引 	<ul style="list-style-type: none"> ・椅子に座り片足を膝に乗せ前屈 ・開脚 (痛いので何もできずマットにずっと横になっている) 	<p>アパートに到着。 治療後、腰痛と左右坐骨神経痛にて動けず冷湿布を3カ所に貼りベッドに倒れこむ。両下肢ジンジンしてくる。今までの痛みと少し違う感じ 3時間後スーッと痛みが消える。明日は筋肉痛↑にて、とても治療にはいけないだろうと思う。</p>
2日目 2/27	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアストレッチ後、痛くてなかなか立てない ・正座も痛くてできないので横座り ・水風呂へ始めて入る ・ストレッチの時、腰が殆ど曲がらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日からAM・PM 2回治療する 牽引からおきる時・おきる時ゆっくりする ・サウナ 10分×2回 5分×1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・トランクカール30回追加 (AM・PMで60回) 	<p>朝起きたら筋肉痛があまりないので？という感じ。不思議な気持ちで治療に行く。 ストレッチの要領が良くわからずしすぎで痛い。ペアストレッチ中、先生に話し掛けられても痛みを我慢するのに歯を食いしばっている ので話せない。</p>
3日目 2/28 治療休み	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋ではストレッチやベンチは痛くてできない。 ・膝を曲げて洋式トイレで用がたせるようになる 	<p>痛みで何もできない</p>	<ul style="list-style-type: none"> 買い出しに行く (近くのコンビニ) 	<p>買い物以外はほとんどベッドで寝ている。 ベンチ後先生に背中を押してもらうのが苦痛になる。治療があるときは痛みが消失後、夕食なのでいつも22時頃になる</p>
4日目 3/1	<ul style="list-style-type: none"> ・ベンチバー3本目に手がとどく ・朝起きたら筋肉痛なし。 ・洗面が少しかがんでできるようになる ・臥しても痛くない 	<ul style="list-style-type: none"> ・SST追加 25kgから開始 20回×5回 	<ul style="list-style-type: none"> 先生の本を参考に自分にできそうなストレッチを追加する 膝立て・四つん這い等 	<p>AM・PM湿布を治療後脊柱部と両大腿部に、3ヶ所貼りかえる。2・3時間したらスーッと痛みが消失する。 トイレや洗面が少し楽になり、やっと人並みになれた気がした。</p>
5日目 3/2	<ul style="list-style-type: none"> ・足が組めるようになる ・起きた時痛みなし ・歩くのに少し楽 	<ul style="list-style-type: none"> SST 20回×5回で休み ・20回×2回追加 		<p>治療から帰るといつも明日は筋肉痛で治療にはいけないだろうと思うのに、朝になると身体が楽になるので毎日治療に行ける。</p>
6日目	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアストレッチ後の正座は痛い 	SST	<ul style="list-style-type: none"> ・腹筋30回追加 	<p>ペットボトルの湯たんぽを温罨法にし、痛みの</p>

3/3	ので何度も座りなおしかろうじてできる	20回×5回で休み ・20回×5回追加	(AM・PMで60回)	強いところを暖める。 (先生の助言より) 治療後湿布を貼り1時間で痛みが消える。
7日目 3/4	・洗面がしっかりかがんで洗える ・入院後座薬・痛み止め内服は使用せず我慢できる程度になる	・サウナ 10分×3回	始めて散歩する。 歩くとき痛い	痛みのために怒責できなかったので便秘気味だったが初日から排便順調にあり。 (ベンチで前屈するためか?)
2週目 3/5 ~ 3/11	・バー4本目にとどく ・肩痛持続している ・くしゃみ・咳をしても痛みなくなる ・胃の奥の痛みなくなり食欲がでる ・歩くとき姿勢良く歩け気持ちよい	牽引後起きるときの痛みはまだあり ペアストレッチ後の正座ができるときもあり	・棒にての肩甲骨の運動追加 適宜 ・買い物 (メグリアに行ける)	サウナで一緒になった患者さんがいろいろな体験を話してくださり、カウンセリング状態で治療に行くのがだんだん楽しくなってくる。 ベンチ後の背中押しが苦痛でなくなる。 ペアストレッチ中でも話せるようになる。
3週目 3/12 ~ 3/18	・手を振り胸を張り大股で歩ける ・治療後湿布を貼らない日もある ・歩く時の痛みが軽くなる 掃除・洗濯後は痛みあり。横になると30分で痛みよくなる	SST ・30kg×20回 10クール ・牽引後の痛み持続のため牽引を休んでみる	・ヒップUP 30回追加 (AM・PMで60回) ・バランスボール追加 ・腹筋30回×2 ・棒 100~150回	階段を歩くとまだ痛い。 止まっていた生理が3ヶ月ぶりに回復する。 この治療はすごいと思うと、同時にヘルニアの痛みが身体に及ぼす大きさを痛感した。 治療後痛み30分で消失する。頭痛時々あり
4週目 3/19 ~ 3/25	・バー5本目にとどく ・肩痛ありにて湿布をはる ・治療後の痛みがなくなる (23日目ペアストレッチ34回目) ・牽引後痛みなし。 ・正座ができるがまだ少し痛い	SST ・30kg×30回 10クール ・牽引再開 ・肩痛持続にて電気治療時々施行	・エアロバイク追加 負荷 3・0 10分間 ・散歩 30分 (土日・休みの日) ・部屋にあるベンチを 土日・休みの日にする	階段を歩く時痛くない時もある。 日中はくたびれるせいかつい昼寝をしてしまう 顔色が良くなったと先生や患者さんから言われる。治療後の痛みがないのでとても楽。 関節等が完全に正常にもどったのか? 夕食も平常の時間に食べれる。
5週目 3/26 ~ 4/1	・散歩後痛いので横になると30分で痛みがとれる。 散歩時は両下肢がパンパンに張る	牽引後又少し痛くなるが2・3m歩くとよくなるので続ける。牽引から降りる時、先に膝を曲げ、ゆゆっくり降りるようにする	・エアロバイク 負荷 4・0 15分間 ・散歩 運動公園5km 1時間	散歩を積極的に行う。5km以上歩くと痛みがなくなる。 肩痛持続するため先生の本にあるタオル体操をする。
6週目 4/2 ~ 4/8	・バー5本目がしっかり握れる ・背中痛みやこりが大分軽くなる ・寝返りがあまり痛くなくなる ・背伸びをしても痛くない ・高いところの物を取ったり洗濯物を干しても痛くなくなる	SST AM 30kg×40回 ×10クール PM 35kg×40回 ×10クール	・エアロバイク 負荷 5・0 15分間	歩けば歩くほどよくなる感じ。 身体が調子良いせいかあまり日中は眠くならない。そろそろ昼寝なしの仕事復帰の生活に慣れるように心がける。散歩後はまだ痛いで横になる。20分位で痛みなくなる。
7週目	・治療行き帰りの歩行は痛くない		・臀部筋伸ばしの	階段を歩いても痛くない

4/9 ～ 4/15	・散歩後横にならなくてもOK 毎日散歩できるようになる 退院が近いので焦り気味・・ あせって運動を過重しないように 気をつける		ストレッチ追加 ・散歩5km～7km 途中で休憩し ストレッチ適宜	履いていた靴が破れたのでウォーキングシューズを注文。靴により感覚が全く違い靴の大切さを痛感。運動公園で花見をしている家族をたくさん見かけるようになり思わず胸につまる。帰郷の念にかられる。
8週目 4/16 ～ 4/22	股関節の鈍い痛み じんじんとした、かゆい感じ 中腰時軽く痛みあり ペアストレッチ後の正座時全く 痛みなし	・サウナ ・牽引 ・ペアストレッチ ・SST AM 30kg×40回 ×10クール PM 35kg×40回 ×10クール ・ベンチ ・電気	・エアロバイク 負荷6.0 15分 ・散歩5km～7km ・ストレッチ15種類位 を適宜 ・棒 100回×2 ・腹筋 30回×2 ・トランクカール 左右30回×2 ・ヒップUP 30回×2	1ヶ月ぶりに生理になる。こちらの方も順調に回復している。その関係か？3・4日間は股関節の痛み強くなる。 散歩はやはり5km以上歩くと股関節の痛みがなくなる。何故かなあ。
4/23 ～ 4/24 退院	歩くときに股関節の軽い痛みあり 普段の生活では股関節のかゆい感じあり 何か作業をすると鈍く痛みを感じる が部屋にあるベンチに乗ると よくなる。	・SST 35kg×40 ×10クール AM PM ・牽引は最後まで降りる 時に軽い痛みを感じた。 負荷がかかる前に膝を 曲げると痛みがやわ らいだ	・エアロバイク 負荷 6.5 ～7 15分 ・散歩 7km 途中で休憩し ストレッチ2回施行	2ヶ月はあっという間だった。股関節の痛みがまだ完璧ではないのでできればもう1ヶ月あればよかったと思った。 5/1から仕事なのでとても不安だが毎日5kmは歩いているので、自信を持って帰る事にする。『帰ったら、来る前と身体が全く違っているよ』と、いつてくださった院長先生の言葉をはなむけに退院する。サウナでは水風呂にAM・PM毎日顔もつけていたらしみも少なくなって嬉しいおまけつきだった。

3. 退院から現在までの経過(平成18年5月27日・・退院1ヶ月後)

退院後2週間は仕事・家事・リハビリで生活リズムが3倍に増えたので痛みも↑したが、5kmの散歩・ベンチ100回×5クール(朝・夕・寝る前)ストレッチ(朝・昼休み・夜)を毎日行っており3週目ごろから痛みも軽くなる。現在は仕事・家事も順調に出来、ヘルニアになる前と同じように過ごしている。(始めは仕事でも痛くなるとストレッチを軽くしていたが、最近はお昼休み以外はストレッチをしなくても大丈夫になる。)
リハビリは今後MRIでヘルニアがなくなるまで1年～2年は続けていくつもりです。MRIは来年の春頃撮っていただく予定です。
座薬・痛み止めの飲み薬は入院以来使用していません。