

腰痛（腰椎分離症偽関節化）のメカニズムと予防

西良 浩一

帝京大学医学部附属溝口病院 整形外科

【はじめに】

腰椎分離症は発育期に疲労骨折として発症する。骨癒合が得られず偽関節となると、偽関節部の滑膜炎による腰痛、ragged edge という骨棘形成に伴う radiculopathy、さらには椎体終板や椎間板を巻き込み分離すべり症に至り様々な病態および症状を呈する。発育期に偽関節化を予防することが、生涯におよぶこれら病態の予防になる。偽関節化予防法は大きく以下の二つに分けられる。

【疲労骨折から偽関節への予防】

分離症が疲労骨折の段階で早期診断されると保存法により骨癒合が得られる。初期診断には MRI と CT が有用である。MRI では椎弓根の浮腫像に注目することが重要である。椎弓根の浮腫は、STIR-MRI により明瞭に描出される。隣接椎弓根に浮腫がある場合、分離症の多くは骨癒合の可能性が高い。分離症はまず pars の腹尾側での骨吸収像として初発し、骨吸収域は背頭側に広がり完全骨折へと至ることが知られている。CT において初期分離症を見逃さないためには pars の腹尾側端の骨吸収域を確実に評価することが大切である。

【疲労骨折の予防】

現時点では確実な予防法は見当たらない。我々は、発育期スポーツ少年にタイト・ハムやタイト・クアドが多いことに着目している。パフォーマンス時の体幹—骨盤リズムの評価を行い、特徴的所見を見出だした。今回、われわれが推奨しているタイト・ハム解消に役立つ Active Stretch および典型的体幹—骨盤リズムについて解説する。