



「レスラーの腰痛軽減とその対策！」

多くスポーツ選手は腰痛を訴えており、レスラーもその例外ではありません。また、腰痛の程度はさまざまですが、腰痛に苦しみながら、レスリングの練習や大会に参加しているレスラーが非常に多いことも事実であります。腰痛の原因にはさまざまなものがあります。スポーツ選手においては腰部の画像異常所見（椎間板ヘルニアや腰椎分離など）と体幹筋力（腹筋力や背筋力など）の低下が代表的なものされています。

今回は、大学レスラーの腰痛の程度と体幹筋力の関連性を調査した研究を報告します。この研究では特にレスラーの腰部に画像異常所見がみられるかみられないかに焦点をあてて行われました。その結果として、66%のレスラーで腰部に何らかの画像異常所見がありました。腰痛については全体で42%のレスラーが腰痛を訴えており、腰部に画像異常所見のあるレスラーでは40%、逆に画像異常所見のないレスラーでは44%に腰痛がありました。次に、腰痛の程度と体幹筋力の関連性についてです。腰部に画像異常所見のないレスラーにおいて、背筋力が強いほど腰痛の程度は低いことが認められました。一方、画像異常所見のあるレスラーでは背筋力が強くても腰痛の程度は低くありませんでした。腹筋力と腰痛の程度については、画像異常所見があるなしに関わらず、その関連性は認められませんでした。

以上の結果より、腰部に画像異常所見のないレスラーでは背筋力が強いほど腰痛になりにくい傾向にあることが明らかになりました。また、この結果はレスリングの競技特性からも背筋力が特に重要な筋力であると考えられています。もちろんのことですが、レスラーにとって腹筋力も重要な筋力であります。報告した研究では腹筋力と腰痛の程度の関連性が認められなかっただけあり、レスラーにとって、腹筋力が不必要ということではありません。

ワンポイント・アドバイス

今回の報告では、腰痛に苦しんでいるレスラーは多く、腰部に画像異常所見があるかないかで背筋力と腰痛程度の関連性に違いがあることが明らかになりました。

レスラーが腰痛に苦しむことなく、しっかりとレスリングの練習を行い、大会で十分に実力を発揮するためにも、腰痛の軽減やその予防は非常に重要なことでもあります。そのためには、①どのような腰痛であるかを知るために、まず病院（整形外科）で診察を受けること、②腰部に異常所見がなく、痛みがなくなれば少しずつ体幹筋力（背筋力、腹筋力）の強化、③腰部だけではなく、全身のコンディションを良い状態に保つことを心がけましょう。

著者・原著タイトル・出典

Iwai K, et al. Trunk muscle strength and disability level of low back pain in collegiate wrestlers. *Medicine & Science in Sports and Exercise*. 2004; 36(8): 1296-1300