

質問コーナー

当院のホームページに寄せられたメールでの
問い合わせ（質問）にお答えするコーナーです



Q、1か月前社内でもろんで右薬指をいためて、職場内のクリニックでレントゲンを撮影して問題ないと言われ突き指と診断されました。痛みが取れずに困っています。もう1回レントゲンを撮る意味があるのか、他に精密検査の必要があるのか質問させていただきます。

A、レントゲンで異常が無いので骨折やヒビの可能性が無く突き指の診断をされたと思われませんが、初期の固定安静が十分でない場合は腫れや痛みが長引きます。固定が不十分な場合は今からでもテーピングなどで固定することをお勧めします。逆に固定し過ぎて関節が固まってしまっても痛みが続くこともあるため、その場合は可動域訓練が必要です。靭帯損傷の可能性もあるためその場合はレントゲンよりMRIの検査をおすすめします。当院でも対応可能ですので拝見させていただければと思います。

Q、20代で椎間板ヘルニアになりその後腰には自信が無いのですが、現在40代で今後のことが心配です。運動するように言われますが、どのような運動が良くてどのような運動に気をつければよいのでしょうか。痛みが無くても保険診療は可能でしょうか。

A、現在腰痛などの症状が無くても、一度椎間板ヘルニアになった腰は椎間板ヘルニアが治っているわけではありません。あくまでも炎症が起きていないだけなので、腰を支えるための筋力を鍛えて発症を予防する必要があります。激しい運動は必要なく、自宅でできるような簡単な体操やストレッチや姿勢の注意を保険診療の中で御指導可能ですので受診いただければと思います。