

282

腰椎の椎間関節は水平面に対して何度傾いているか。正しいものはどれか

1. 0°
2. 90°
3. 60°
4. 45°

283

腰椎の機能として誤っているものはどれか

1. 椎間板は弾力性に富み、クッションの役割をする
2. 脊柱の生理的彎曲は、腰椎では後弯している
3. 体幹の筋肉は、おおまかに屈筋群と伸筋群にわけることができる
4. 屈筋と伸筋が拮抗筋として働き、さまざまな姿勢が可能となる

284

痛みのメカニズムについて（ ）にあてはまる言葉はどれか

「腰部の痛み刺激発生部位の（ ）終末によってとらえられた刺激は、脊髄神経、脊髄を上行して脳皮質に送られ、腰痛として認知される」

1. 運動神経
2. 知覚神経
3. 交感神経
4. 副交感神経

285

屈曲型腰痛において、硬さが問題になることが予想される筋肉はどれか

1. ハムストリングス
2. 腸腰筋
3. 脊柱起立筋
4. 大殿筋

286

体位と腰部椎間板内の圧力変化の関係で、誤っているものはどれか。ただし、正しい姿勢で立った時の椎間板内圧力を「1」とする

1. 立って20度の角度でお辞儀をすると1.5倍
2. 正しい姿勢で座ると1.4倍
3. 座って前屈みになると2.75倍
4. 仰向けで寝ると0.25倍

317 腰痛について誤っているものはどれか

1. 重いものを持ち上げた時など、突然に腰が痛む状態を急性腰痛という
2. 内臓疾患による腰痛は、安静時でも痛みが継続することが大きな特徴である
3. 慢性腰痛の代表的な疾患としてギックリ腰がある
4. 精神的ストレスがたまると腰痛を引き起こすことがある

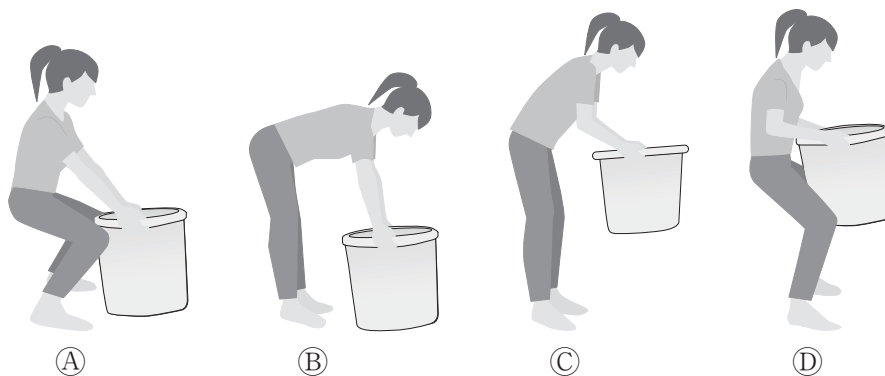
318 腰痛の型（タイプ）について誤っているものはどれか

1. 屈曲型腰痛は、ハムストリングスの硬さが問題になるタイプ
2. 回旋型腰痛は、三角筋の硬さが問題になるタイプ
3. 伸展型腰痛は、腸腰筋の硬さが問題になるタイプ
4. 屈曲型は腰を曲げた時、伸展型は上半身を後ろに反らせた時に腰が痛むタイプ

319 体位と腰部椎間板内の圧力変化の関係について誤っているものはどれか

1. 「正しい姿勢で座る」は「正しい姿勢で立つ」より圧力が少ない
2. 「横向きで寝る」は「仰向けで寝る」より圧力がかかる
3. 「立って20度の角度でお辞儀」は「座って前屈み」より圧力が少ない
4. 「立って前かがみで荷物を持つ」は「正しい姿勢で立つ」より2倍以上の圧力がかかる

320 下のイラストの物を持ち上げる姿勢うち、腰部にとって「良い姿勢」の組み合わせはどれか



1. ①と③
2. ①と④
3. ②と③
4. ②と④