

理学療法だより<1月号>

今回は日常生活での注意事項・簡単な腰痛体操を紹介します！

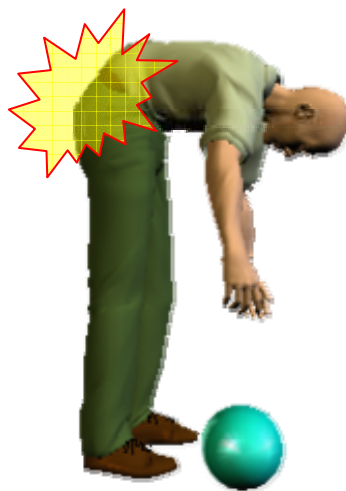
生活の中でこんなことしていませんか??

荷物を高いところに上げる時に…

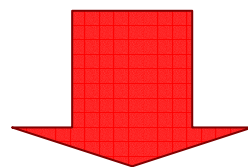
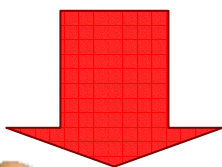


荷物を高く上げると荷物の重みが腰への負担となります。

物を拾うなど低位置での作業の時…



両足を揃え、前かがみになると上半身の重みが、腰の負担となります。



腕を伸ばして行なう立位作業では常に肩の高さより下で作業を行なうように台を使用しましょう。



片脚を後方に引き、両足で体のバランスを保ち、足を曲げることで腰への負担を減らします。

ウイリアムスの腰痛体操

(腰痛予防：腰痛直後は安静が第一です。体操は行わないで下さい。)

1. 腰・お尻の筋肉のストレッチ

目的：神経を圧迫させる椎体と椎体の隙間を拡大させます。

方法：頭の下に枕を起しましょう。

息を吐きながら、腰・背中中の筋肉が伸びるのを意識しながら行ってください。



2. 自己にて腹筋を行なうことで脊柱筋の緊張を抑える(弛緩)

目的：脊柱筋や腰部筋が緊張すると腰に負担がかかる姿勢となります。

脊柱筋や腰部筋を伸張させることで腰部への負担を軽減させます。

方法：息を吐きながら行ってください。

完全に体を起こさず、肩甲骨を浮かす程度で行ってください。

可能なら、少し対側へひねりを加えながら行ってください。



3. 股関節を曲げる筋肉のストレッチ

目的：上記同様、股関節を曲げる筋肉が緊張することでも腰に負担のかかる姿勢となります。

股関節を曲げる筋肉を伸張させることで腰部への負担を軽減させます。

方法：息を吐きながら、太腿の前の筋肉が伸びるのを意識しながら行ってください。



ココ(太腿の前の筋肉)を伸ばします。

★ストレッチ(1・3)は10秒間保持するようにしましょう。
腹筋(2)は10回行なうようにしましょう。