

腰、痛くないですか？

Vol. 6 痛みを軽くする腰痛体操

腰痛のタイプを知りましょう

前に10回、続いて後ろに10回。どちらで痛みが強くなるかで腰痛のタイプを見つけます。（無理のない範囲で試すこと）

前かがみで痛い

- ・前屈型腰痛症
- ・椎間板ヘルニアの可能性あり



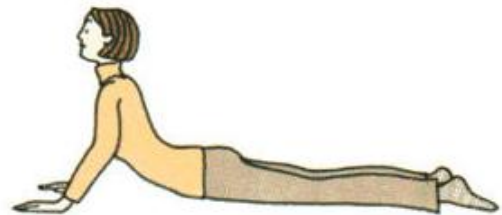
後ろ反りで痛い

- ・後屈型腰痛症
- ・脊柱管狭窄症の疑い
- ・前でも後でも痛い「混合型」もある



うつぶせ反り体操

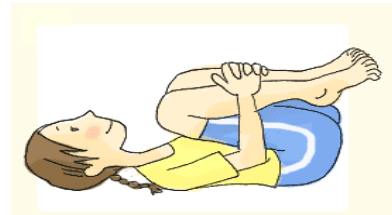
← 前かがみで痛い人たちの為のストレッチ



うつぶせになって、肘をつき上半身をゆっくり起こします。この際、お腹は床に付けたまま。慣れてきたら、肘を伸ばして徐々に上半身を反らしますが、お腹は依然付けたままで。

膝かかえ体操

← 後ろ反りで痛い人たちの為のストレッチ



あお向けに寝て、膝を軽く曲げます。1・2の号令でゆっくりと膝を抱え、3・4の号令で膝を胸に引きつけ、腰を伸ばします。

ここが
ポイント

- ・痛みがひどい時も、これらの運動で楽になるのなら行うこと
- ・ゆっくりと痛みが出ないようにして続けていくこと