

## 注意事項

- この体操は全ての腰痛に効果があるとは限りませんので医師の指示によって行ってください。
- 腰痛の治療体操を始めてから以前より痛みが増強した場合は中止して医師の診療を受けて下さい。
- 腰痛の体操は毎日続けてください。

〒640-0401

和歌山県紀の川市貴志川町丸栖1423-3

社会医療法人 貴志川リハビリテーション病院

電話 0736-64-0061

FAX 0736-64-0063

# 腰痛の

# 治療体操

社会医療法人 三車会

貴志川リハビリテーション病院

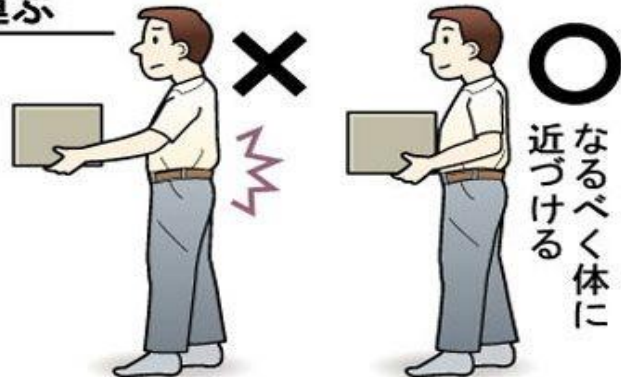
## ◎姿勢で注意すべきこと



### 床から持ち上げる



### 運ぶ

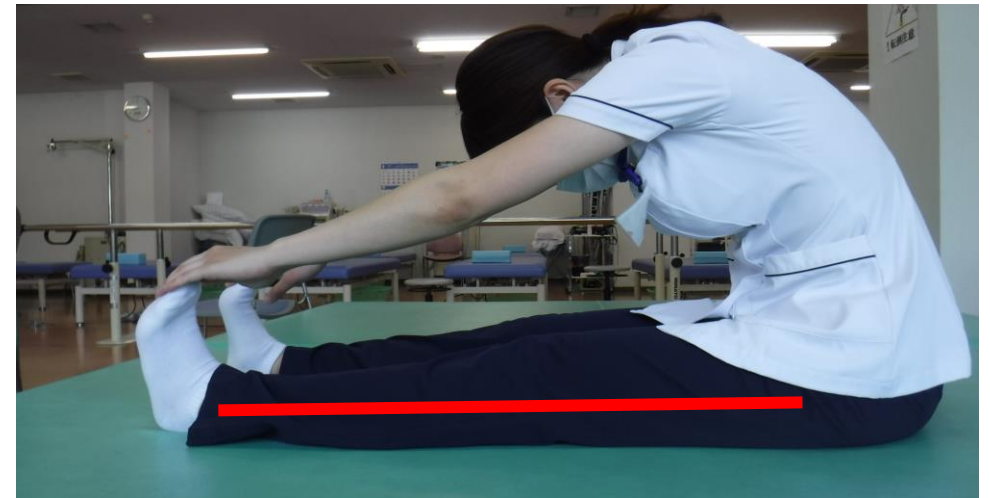


## (1) 裏ももの筋肉を柔らかくするストレッチ

1、ゆっくり息を吐きながら前に倒れていきます。



2、膝が曲がらないように注意して下さい。



20秒保持×3セット

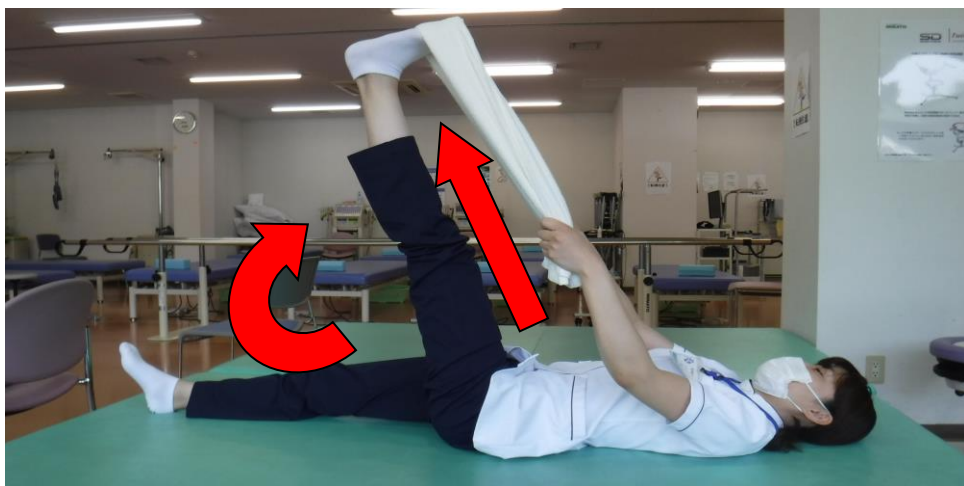
(2) 裏ももの筋肉を柔らかくするストレッチ ～タオル編～  
【バスタオルを使用する方法】

1、つま先にタオルがかかるようにします。



2、膝を伸ばしながら無理のない範囲で行いましょう。

最終的に膝が曲がらないように注意して下さい。



20 秒保持×左右 3 回ずつ

(3) 腰を左右にひねるストレッチ

1、身体を左右にゆっくりと倒します。



2、肩が浮き上がらないようにして下さい。



20 秒保持×左右 3 回ずつ

#### (4) 両膝抱え込みストレッチ

1、仰向けで両膝を抱き抱えるように両手で引き寄せます。



2、丸くなるようにお尻を浮かせてください。



10回×2セット

#### (5) 体反らし体操 ～初級～

1、うつ伏せに寝ます。



2、手のひらを下に向け、肘で身体を起こします。

肩の力は抜いて胸を張るようにしましょう。



10回×2セット

## (6) 体反らし体操 ～上級～

1、うつ伏せに寝ます。



2、手のひらで身体を支えて腰を反らせて下さい。

お尻の力を抜いて胸をしっかり張りましょう。



10回×1セット

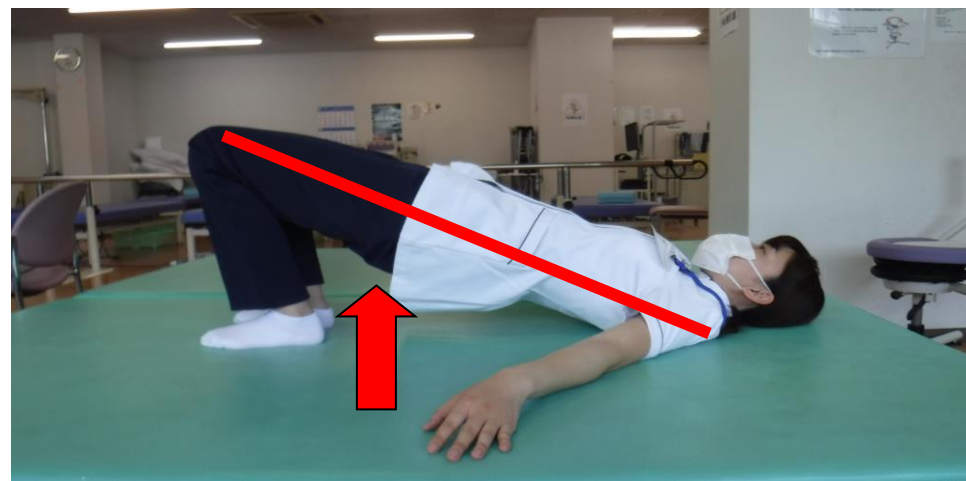
## (7) お尻の筋肉を鍛える運動

1、仰向けに寝て両膝を立てます。



2、腰を反らしすぎないように上げて下さい。

※ 肩と膝を結んだ線上に腰を持ち上げて下さい。



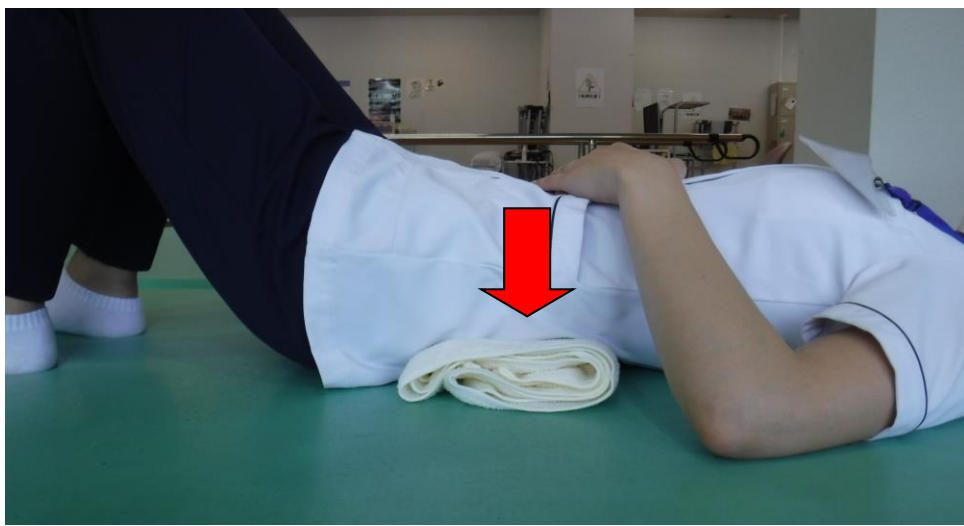
10回×3セット

## (8) お腹の力を鍛えるトレーニング

1、両膝を立てて息を吐くタイミングでお腹を凹ませます。



2、背中にバスタオルを敷いて行くと力が入りやすいです。



3～5秒保持を10回×2セット

## (9) キャットドッグ運動

1、息を吸いながら背中を反り、骨盤は下げます。



2、息を吐きながら背中を丸めていきます。肩やお尻の位置を変えないように動かす事が重要です。



1分間に20回