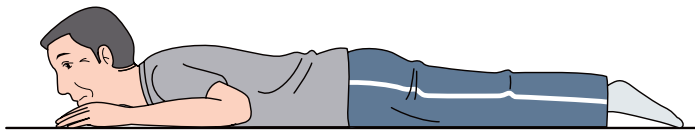


腰痛がなかなか良くならない場合の体操メニュー

— 腰を反らせるエクササイズ —

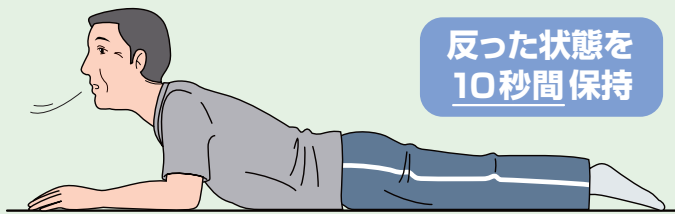
最初の1～2週間のエクササイズ

1セット(10回)を、①起床時 ②午前10時頃 ③昼休み ④午後3時頃 ⑤夕食前後 ⑥就寝前の目安で、痛みが**悪化***しない限り、1日6セットを目標に行ってください。



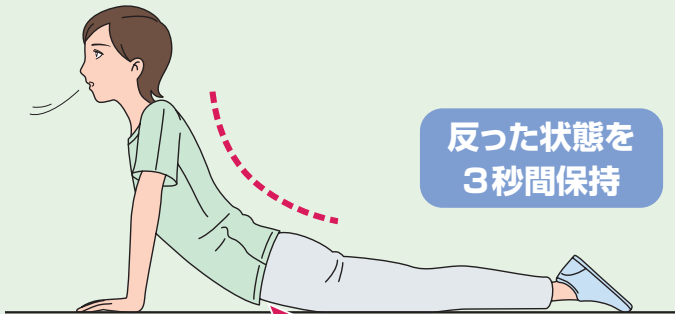
10回繰り返し

A 腰を反らせる範囲が小さい人向き



反った状態を
10秒間保持

B 腰を反らせる範囲が大きい人向き



反った状態を
3秒間保持

できるだけ床から離さないでください。

うつ伏せから、腕の力で上体をゆっくり**最大限に反り**、**A**あるいは**B**の姿勢を保持しながら腰の力を抜いて息を吐きます。

うつ伏せに戻ったら大きく息を吸って、呼吸を止めないようにしてください。

最初の1～2セットを行った際に、腰の違和感が強くなったとしても、強い痛みを感じなければ、数セット続けてみてください。多くの場合は、徐々に楽になります。

お仕事場などでうつ伏せになるスペースがない場合のみ、立って行ってください。



反った状態を
3秒間保持
10回繰り返し

肩幅で楽に立ち、膝はできるだけ伸ばしたまま、両手を支点に上体をできるだけ後ろに反らしてください。

— あなたにとって、この体操が合っているか否かを見極めるポイント —



腰を反らせるエクササイズを行って見た際に、痛みや腰を反らせる範囲が良くなること、そして**セントライゼーション**は、この体操があなたに合っていることを示すサインです。

セントライゼーション

(痛みやしびれの中央化)

腰だけでなくおしりから下(脚)にも症状がある場合、脚のほうから腰部へ症状が移動することです(とても良い兆候です)。

*悪化を見極めるポイント

痛みやしびれが末梢(太もも、ふくらはぎやすねのほう)に放散する、あるいは腰部から遠位(おしり、太もものほう)に移動する場合は悪い兆候です。具体的には、腰の神経を刺激している症状である可能性があります。よって、この体操は中止していただき、整形外科医に相談してください。



— 自然な良い姿勢を意識しましょう! —

日頃から、特にいすなどに座る時に、良い姿勢を保つことを意識することも重要です。



良い姿勢
腰をしっかり
反らせた後、
少し戻した
くらいの状態

●長時間座る時は…



座っている時は猫背になりやすいので、良い姿勢を保つよう意識しましょう。良い姿勢の保持は、腹筋、背筋の強化にもなります。

背もたれにクッションや丸めたタオル、タオルを詰めたウエストポーチなどをベルトの高さに取り付けます。

良くなってきた後のエクササイズ

約1~2週間後、腰痛が軽くなってきたら、夜だけ腰を^{かが}屈めるエクササイズを、腰を反らせるエクササイズの間に加えてみてください。

※腰を屈めるエクササイズを追加するのは夜だけで結構です。午前中は椎間板の内圧が高まっていて痛みがかえって悪化する可能性があるため、屈めるエクササイズは行わないでください。

朝 昼 腰を反らせるエクササイズ



3秒間保持×10回(1セット)
少しインターバルをおいて
2セット行ってください。

お仕事場などでうつ伏せになるスペースがとれない場合には、立位での腰を反らせるエクササイズで代用してください。



立位での腰を反らせるエクササイズ

朝 昼 夜 以外でも、起床後、数時間の座位作業、前屈み^{まえかが}作業後、その他日常生活やお仕事中の動作によって予兆や軽い痛みを感じた際には、その都度、立位での腰を反らせるエクササイズ(3秒間保持×3回が目安)を行うようにしましょう。

痛みが楽になったら、
予防的にこれだけ続けてください。

夜 ① 腰を反らせるエクササイズ

② 腰を屈めるエクササイズ

③ 腰を反らせるエクササイズ

の順番で



3秒間保持×10回



3秒間保持×5回



腰を屈めるエクササイズ

両方の膝を軽く開き、息を吐きながら3秒間、症状が悪化*しないことを確認しつつ、慎重に脚を抱えます。これを5回繰り返します。

目標は、痛みをゼロにすることではなく、多少の痛みがあっても活動レベルを上げることです!