

すこやか 元気体操

腰痛編

基本姿勢



ゆっくり息を吸って吐き、
リラックスして下さい。

5回程度

両膝抱え



背筋・腰筋のストレッチ
腰椎分離症、沁り症、狭窄症の腰部のストレッチ

方法 息を吸って吐きながら、両手で両膝を抱え込み、胸に引っ張ってきて、腰を丸めず腰背筋をストレッチします。

へそのぞき(腹筋強化)



5回程度

腹筋の強化

方法 息を吸って吐きながら、両手を両膝に伸ばし、頭を持ち上げ、おへそを見て両肩が床から離れるところまで上体を起こします。起こす時、戻す時もゆっくりと!

あお向けでの体幹の回旋

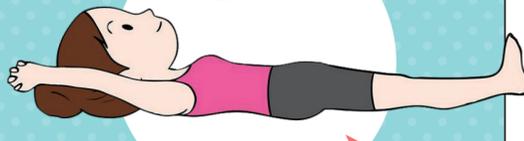


左右へ
10回程度

体幹の回旋運動、腹斜筋のストレッチ

方法 頭の後ろで手を組み、息を吸って吐きながら、体幹と頭部を逆方向に捻じります。

あお向け寝での体幹、手足の伸展



5回~
10回程度

身体を伸ばす筋肉の強化

方法 あお向けの状態から、腹部の前で手を組みます。膝を曲げて手と合わせ、息を吸いながら手足を伸ばします。この時、肘は伸ばします。上肢の拳上は上がるまでとし、背中(僧帽筋)に力を入れる。

左右
5回程度

片膝抱え



股関節屈曲運動及び屈曲障害の改善、大殿筋のストレッチ

方法 息を吸って吐きながら、両手で片側の膝を抱え、胸に引っ張ってきます。この際、反対側は伸ばしたまま床につけておきます。

ブリッジ(お尻あげ)



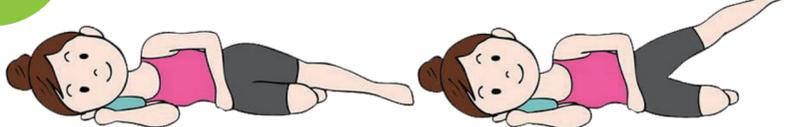
10回程度

腰部伸展障害、ぎっくり腰等急性期の症状にも効果的な運動/お尻の筋肉(大殿筋)の機能改善、強化

方法 両手を頭の後ろで組み(肩が拳がらない方は体の横において)、あお向けの状態で、両膝を立てて、お尻と腰を浮かせて5秒程度維持します。

左右
10回程度

横向きでの足上げ



しゃがむ動作、片足立ちでの姿勢保持の筋力強化
大殿筋の機能改善、強化、立位保持機能の強化

方法 側臥位にて下側下肢を屈曲し安定させ、上側下肢を上げ、5秒程度維持します。
※拳上時股関節の屈曲による骨盤後傾位とならないように注意!

5回程度

腰椎そらし



腰椎を伸展します。
腰椎分離症、沁り症、狭窄症がある場合は禁忌です。

方法 うつ伏せの姿勢から、腕を伸ばしていき、両肘で上体を支えます。可能であれば、さらに肘を伸ばして両手で上体を支えます。
※背筋・腰筋に力を入れないように注意!

四つ這いからの手足の拳上



体幹筋上肢下肢伸展筋力強化

方法 四つ這い位から、肘を伸ばしたまま片側上肢を拳上。続いて膝を伸ばして片側下肢を拳上する。力のある方は対側上肢、下肢を同時に拳上します。

10回程度

痛みのない
強さで!

回数や強度はお気軽に

接骨院院長までお問い合わせ下さい

公益社団法人富山県柔道整復師会 TEL:076-433-8621

〒930-0096 富山県富山市舟橋北町3-7