

読んで健康！通信



継続する腰痛、安静にするのは非常識？！

私はこれまで仕事を通して、延べ1万人以上の患者様に対して、リハビリを提供させて頂きました。その中でダントツで相談を受けるのが腰痛についてです。腰痛は、国民の80%が一生に一度は経験しています。特徴として、腰痛を発症して2人に1人は1ヶ月で改善し、一度改善した腰痛の1年以内の再発率は10人中7人と報告されています。また、腰痛のうち、実に85%は原因が分からない「非特異的腰痛」であり、過度な不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。（詳しくは理学療法ハンドブックシリーズ3 腰痛を読んでみてください）今回はそんな皆さんの悩みの一つである腰痛についての予防的トレーニングを紹介していきたいと思います。

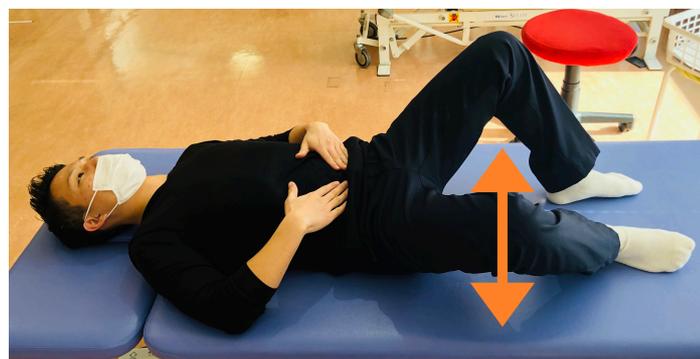
エクササイズ1 引き込み法

下腹部を下着のゴムから離すように、おへそを背骨の方向にゆっくり引き込みます。10秒間保持を10回実施を目安にしますが、運動中は呼吸を止めないようにして下さい。



エクササイズ2 片方の足の開排運動

仰向けでの引き込み法ができるようになったら、引き込み法を維持したままで片方の足を開いたり閉じたりさせる運動へと進みます。骨盤が動かないよう反対側の足は補助します。持久力を向上させるためには1分間の反復を目標にしましょう。



エクササイズ3 片方の足の曲げ伸ばし運動

引き込み法を維持したまま片方の膝を曲げた状態で持ち上げて股関節90°まで曲げたり戻したりします。



引き込み法を維持したまま片方の足の踵を滑らせて膝を曲げたり伸ばしたりします。

注：手に力が入らないようにしましょう。

