

腰痛の予防と対策

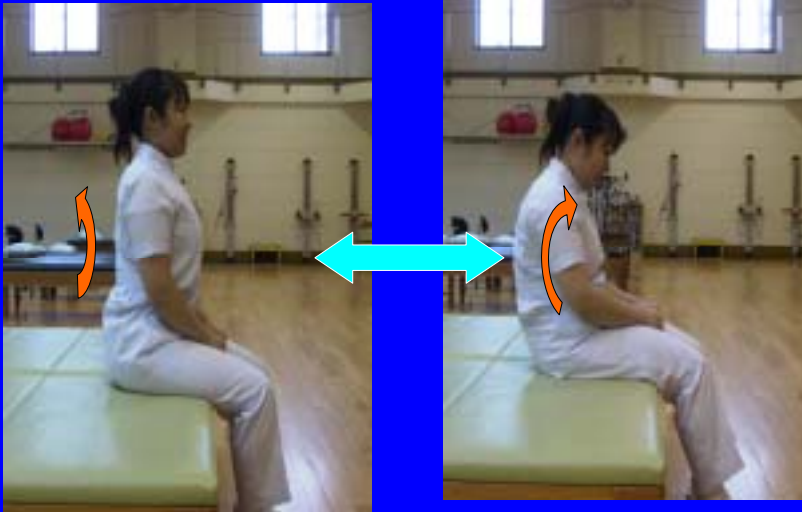
～ 体操を中心に～

釧路労災病院リハビリテーション科

はじめに

- 腰痛は予防がとても大事になります。日頃から、自分の姿勢や動作について意識をして、なるべく身体に負担のかからないようにしましょう。
- 痛みが生じたら、なるべく早く病院へ行きましょう。痛みや症状が軽いうちは、治療も短期間で済むことが多いですが、痛みを長期間我慢したまま放置しておく、より重症となり治療期間も長期間になることが多いからです。

< 骨盤の前後傾運動 >



- 椅子やベッドに座った状態で、背すじの
- 曲げ伸ばしを繰り返す。

< 股関節の付け根の筋力トレーニング >



背すじを伸ばして椅子にすわり、
片膝を上げ、保持する。

< 腹筋のトレーニング >



上半身を一直線に維持したままあごを引いて、体をゆっくり後ろに倒していく

< 太ももの裏側のストレッチ >



- 椅子に浅く腰掛けて片方の脚を伸ばし、伸ばした足つま先に向かって両手を伸ばしていく。太ももから膝の裏側を意識する

<お尻の筋肉のストレッチ>



ストレッチしたい側の足を図のように反対側の足の上へのせ
(足を組む)、そのまま体を前に倒す

日常生活上の注意点

- 背すじはなるべくまっすぐな状態を保持する。特に猫背や背中全体が丸くなるような姿勢には気をつけること
- 長時間の同じ姿勢は、痛みやコリを悪化させるので頻繁に姿勢を変えること
- 運動不足や肥満も痛みやコリを悪化させるので適度に体を動かす習慣をつけること
- 腰を深く曲げる動作や反る動作はなるべく避けること



- × 浅く腰かける
- × 前かがみの姿勢は腰に負担をかける

椅子にすわる



深く腰かける
背すじを伸ばす
股関節・膝関節・足関節
が90°くらいが理想的
椅子が高すぎるときは足台
を使って調節するとよい

お尻の下に折った座布団や
バスタオルを敷くと
骨盤が前に傾斜し
腰部への負担が軽くなる



立位での作業



×机が低いと 前かがみになる。
長時間立っているときは足の下に台を置き、
片足ずつ交互に乗せる

重量物を持つ



- × 腰を前に曲げて持ち上げない
- × 腕の力だけで持ち上げない
- × 物は体から離して持たない



自分の体を物に近づけ、片方の膝をついて荷物を抱え、腹筋に力を入れ腹圧を高める。膝と股関節を利用して、物を決して体から離さず体にそわせてゆっくりとへその下の位置まで持ち上げる