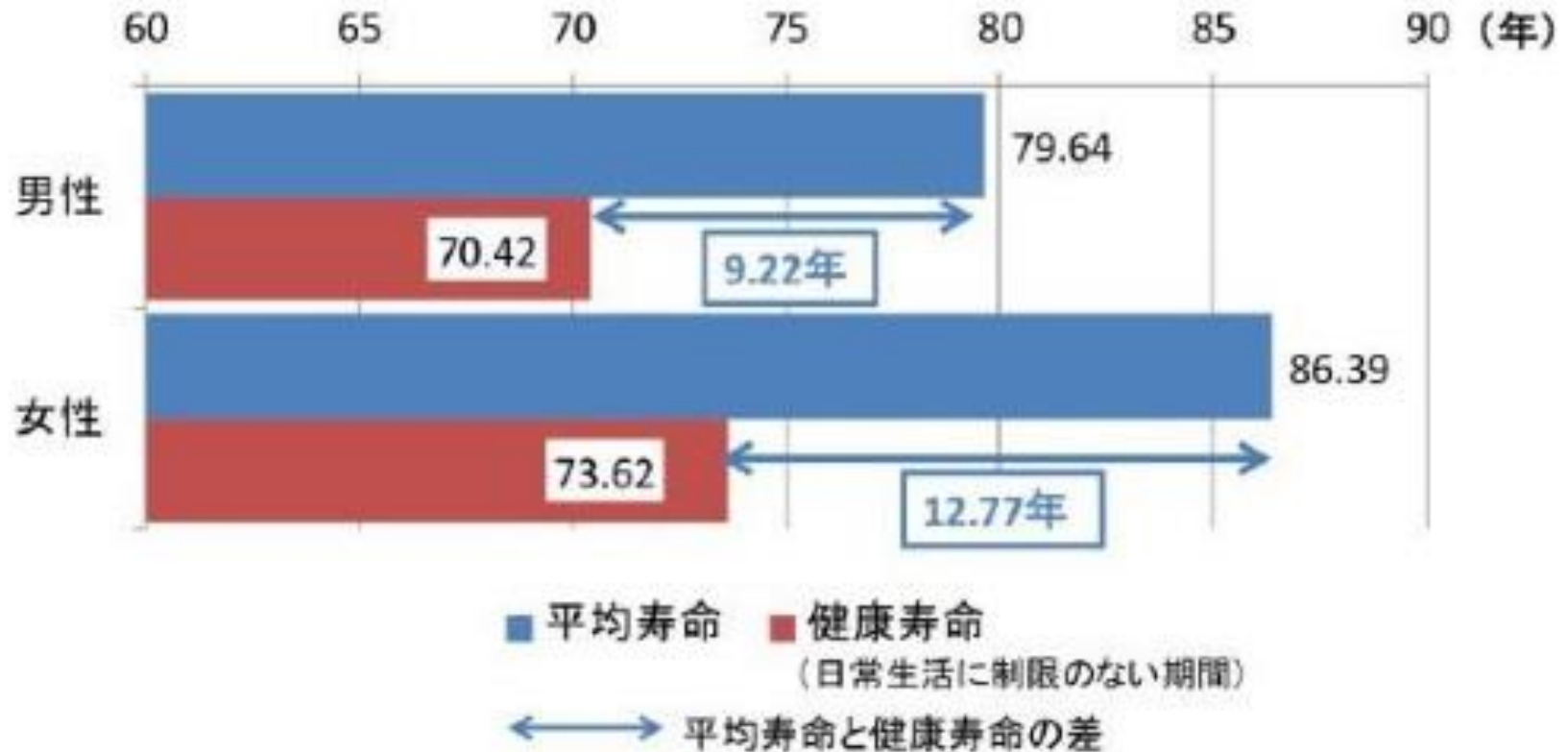


在宅でできるリハビリ ～腰痛について～

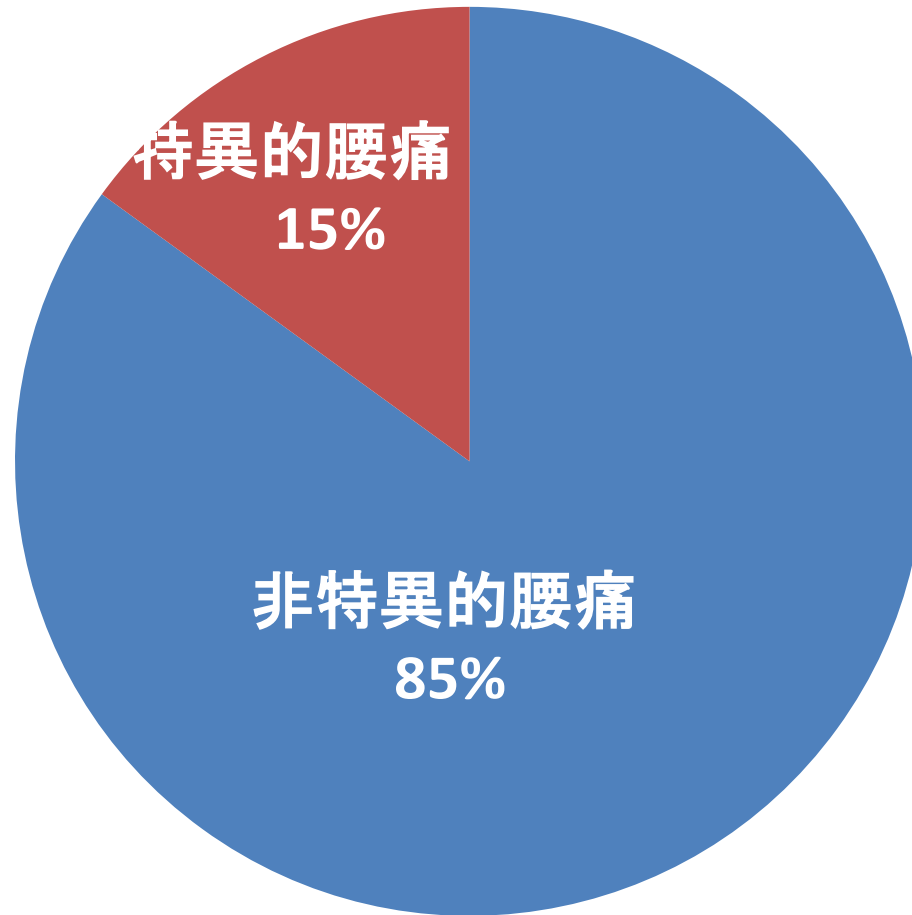
理学療法士 大川 英里香

日本の健康寿命と平均寿命



健康寿命⇒腰痛

腰痛の原因



生涯で腰痛を経験する人は8割近いといわれている。

どちらで痛みが出ますか？

前かがみ

屈曲



- ・椎間板ヘルニア
- ・脊椎圧迫骨折
- ・椎間板症 等

後ろに反る

伸展



- ・椎間関節症
- ・脊椎分離症
- ・脊柱管狭窄症 等

腰痛が起こる主要要因



【動作要因】

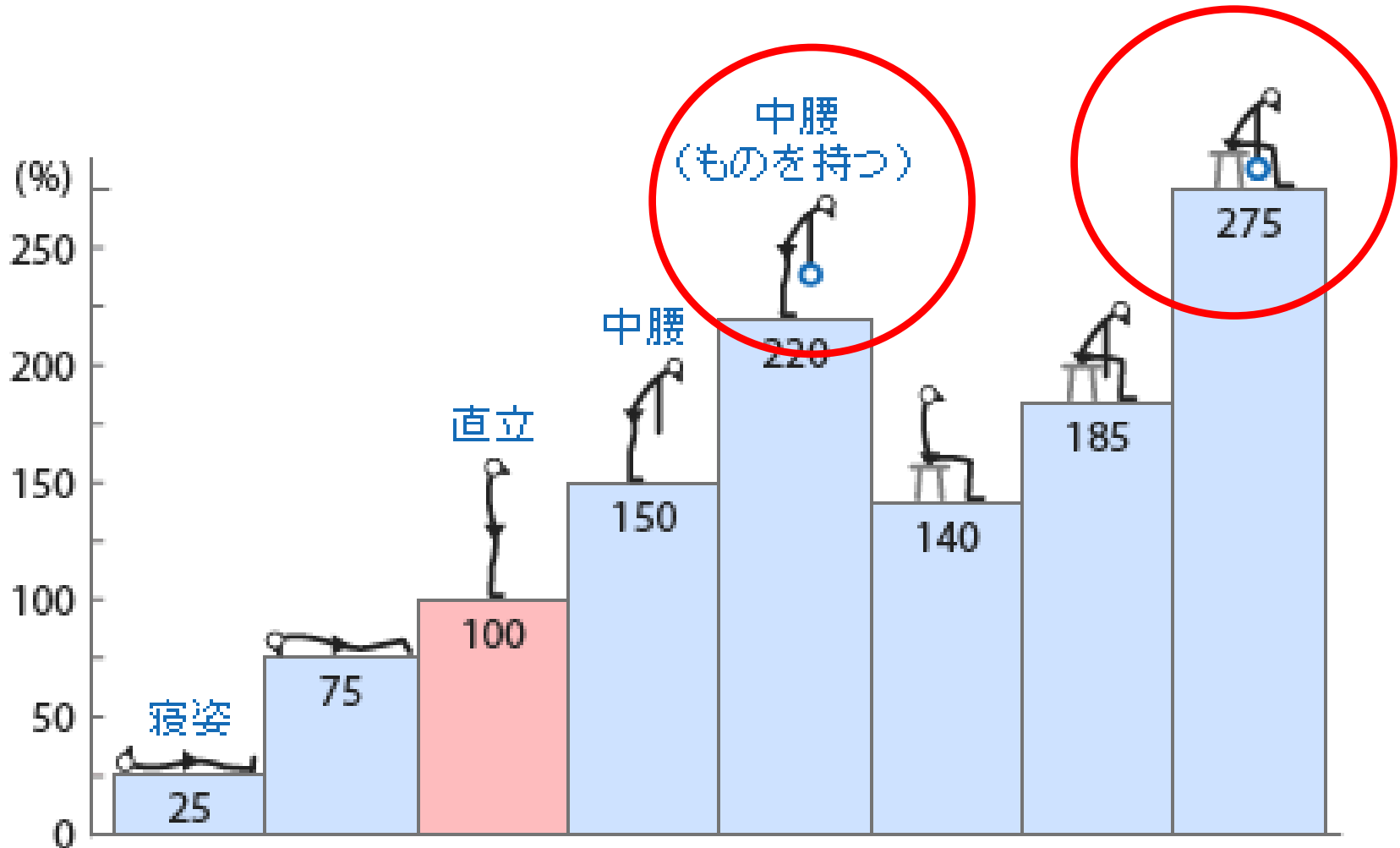


【環境要因】



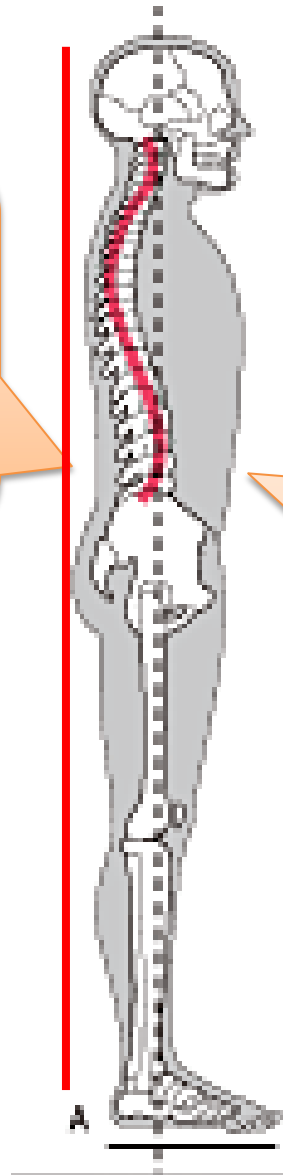
【個人的要因】

姿勢と椎間板内圧との関係



どちらのタイプ？

壁との間に手のひら
が入るぐらいの隙間
⇒ **正常**



隙間がない
⇒ **腰椎後弯**

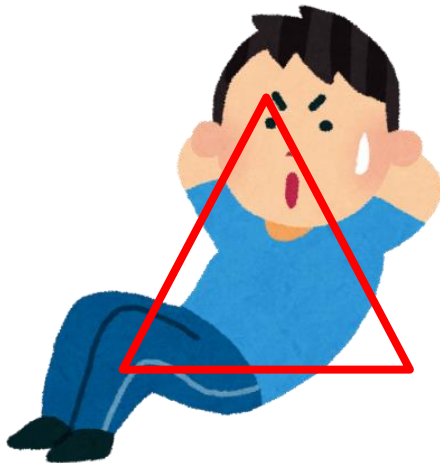
隙間が広い
⇒ **腰椎前弯**

腰痛予防

腰痛予防



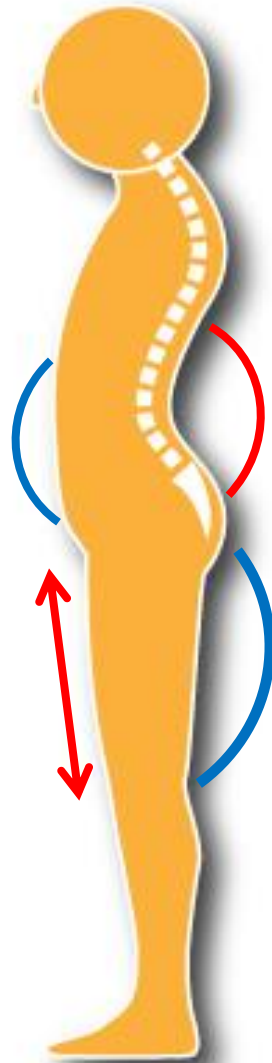
腹筋運動



骨盤前弯(反り腰)

【短縮】

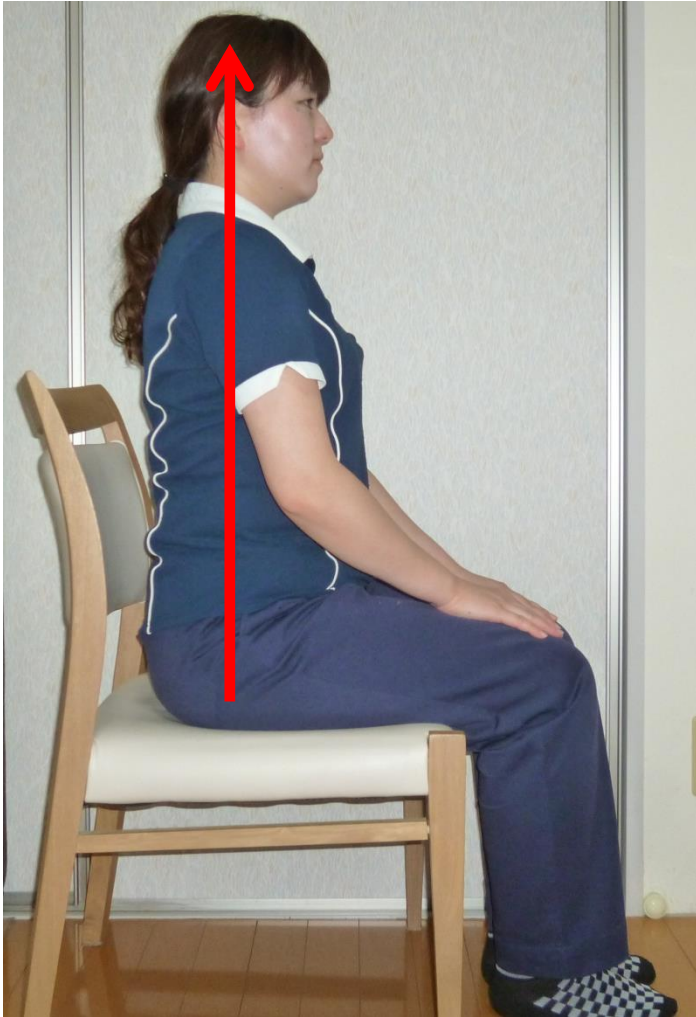
- ・脊柱起立筋
- ・腸腰筋
- ・大腿直筋



【筋力低下】

- ・腹筋群
- ・大殿筋
- ・ハムストリングス

骨盤中間位



【方法】

- 1.足を床に着けて座る。
- 2.天井に向かって背筋を伸ばし、骨盤を中間位にする。

腹式呼吸



【方法】

1. 仰向けになり、両膝を立てる。
2. 鼻から息を吸い、同時にお腹を膨らませる。
3. 口から息を吐き、同時にお腹を凹ませる。

背筋のストレッチ



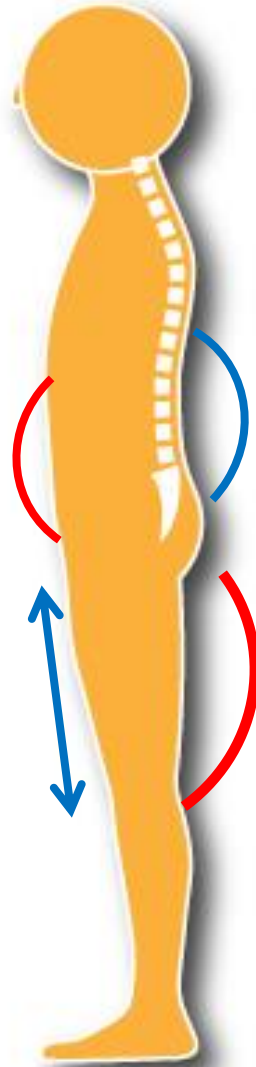
【方法】

1. 仰向けになる。
2. 両膝をお腹に近づけるように曲げ、両手で膝を抱え込む。

骨盤後弯(猫背)

【短縮】

- ・腹直筋
- ・大殿筋
- ・ハムストリングス



【筋力低下】

- ・脊柱起立筋
- ・腸腰筋
- ・大腿直筋

股関節筋の筋トレ



【方法】

- 1.足を床に着けて座る。
- 2.背筋をしっかり伸ばした状態で(骨盤中間位)片方の股関節を曲げる。

太腿の筋トレ+太腿の後側のストレッチ



【方法】

- 1.足を床に着けて座る。
- 2.背筋をしっかりと伸ばした状態で(骨盤中間位)片方の膝を真っ直ぐに伸ばす。

まとめ

- 運動は無理のない範囲で日常生活に取り入れていく必要がある。
- 痛みが重症化や長期化する前に未然に予防し、また再発予防もすることが大切。