

腰痛予防のための運動



腰痛予防体操
は効果が
あるんです！

理学療法士 ハマチャンプ

なぜ、
腰痛が起きる
のか？

多くは
姿勢が悪くになると
生じると考えられます。

では、なぜ姿勢が
悪くなるの？

柔軟性低下と筋力
低下が原因と考えられます。

運動が
一番大切！

腰痛は運動で治ります！

- ・腹筋の強化(筋力強化すべきところ)
- ・身体の柔軟性(筋肉を柔らかく保つところ)
- ・正しい知識で運動する！
- ・人間の痛みはそんなに長く続きません！



急性腰痛は安静第一

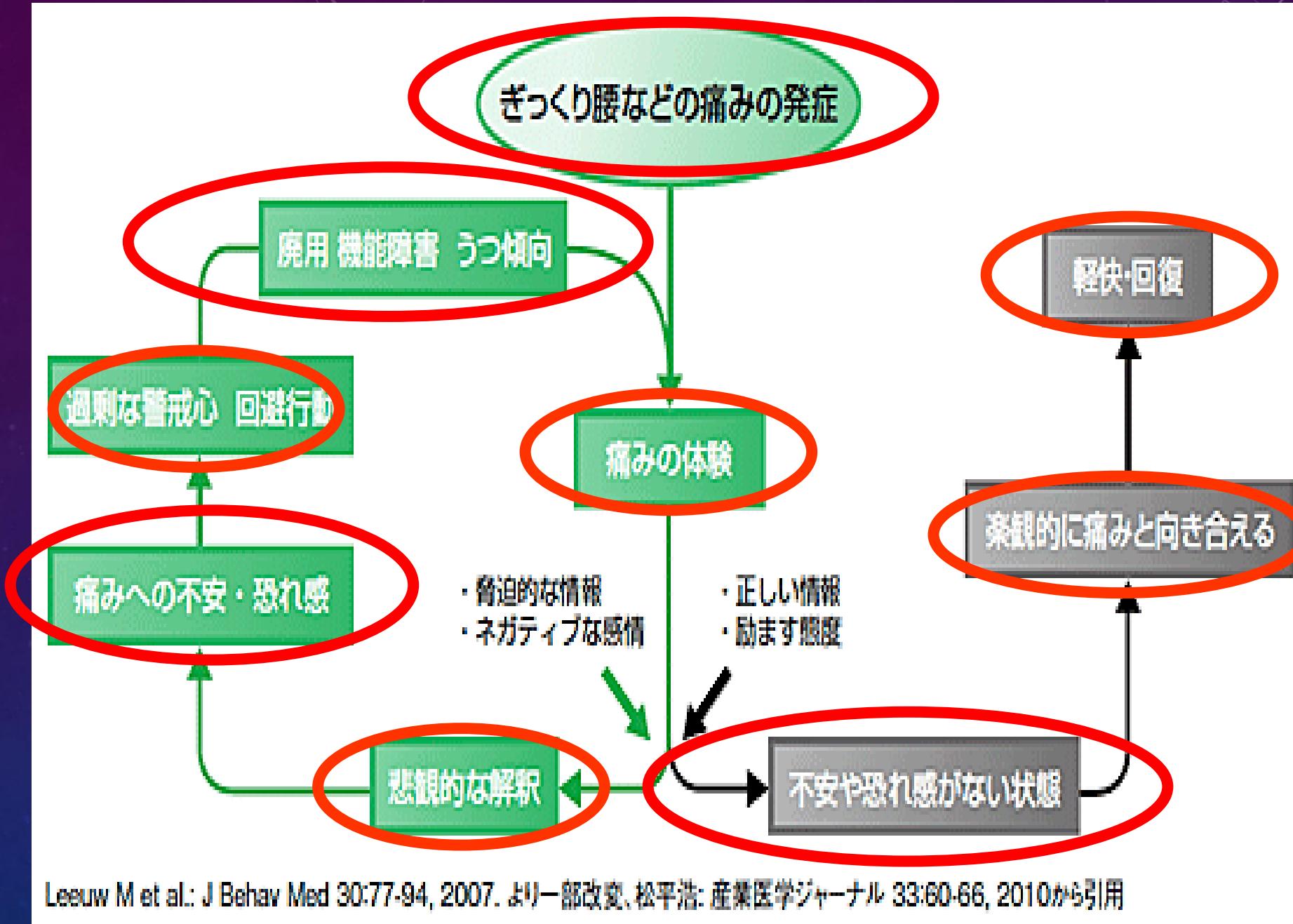


超急性期 (3~4日)

概ね2週間 安静！



急性期を過ぎたら
動かすことに自信
を持つ！



腰痛の名医な
んていません！

今日は理論と理屈を覚え
て帰ってください！

今日の予定

- ・一、腰痛について
(メカニズム)
- ・二、腰痛予防体操

腰痛について

医学的に異常がないのに腰が痛む

全人口の約80%が、生涯に一度は腰痛を経験するといわれています。

いわゆる腰痛症

腰痛症は、

医学的には特に原因となる病気がなく、X線撮影検査などを行っても異常がみられないのに腰部が痛むケースの総称。

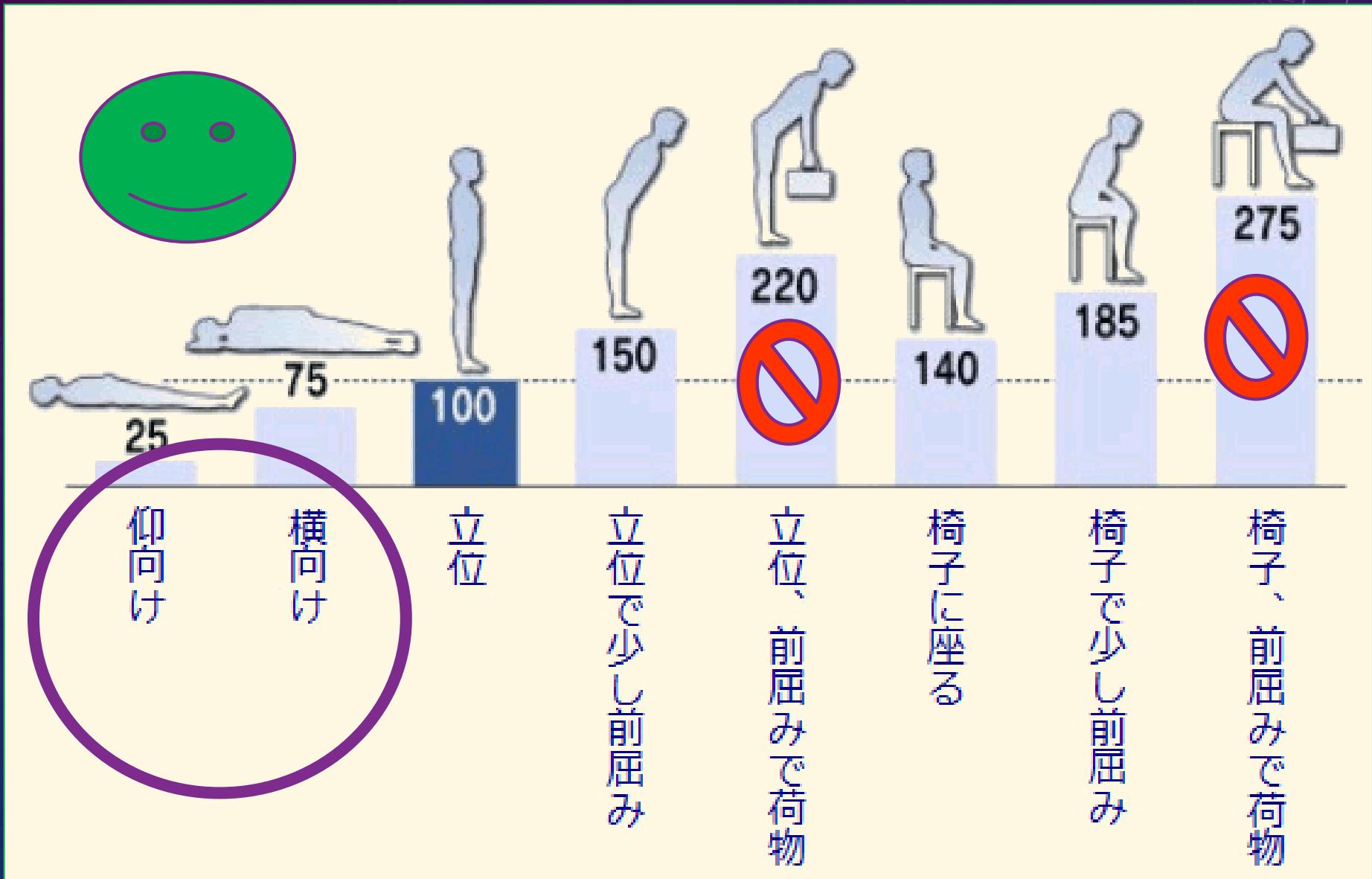
腰痛症＝現代病

・腰痛症は、現代病の側面をもっています。ストレスや運動不足、肥満などの生活習慣病（成人病）の危険因子は、腰痛症の誘因となるものです。

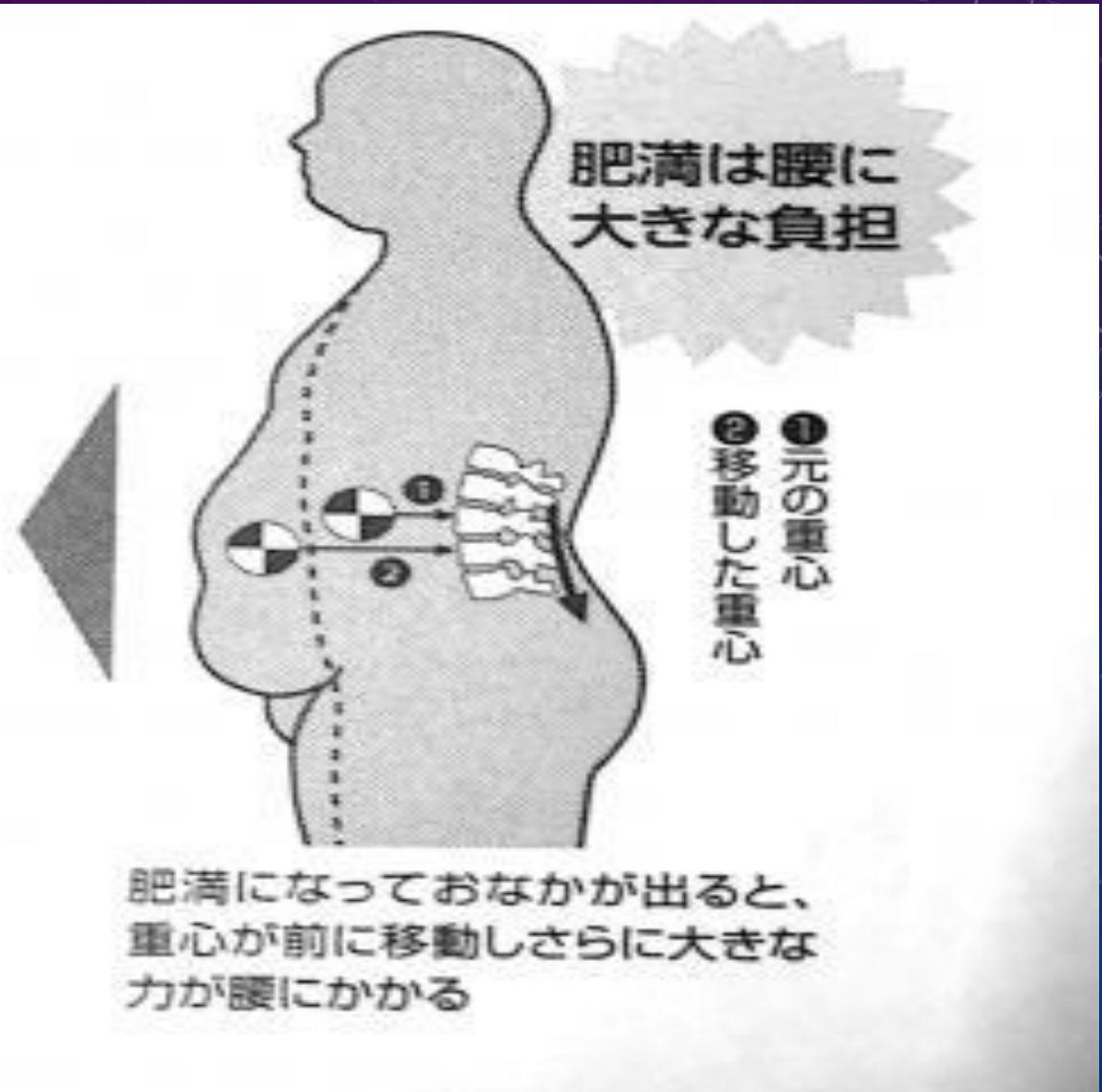
しかし

ほとんどの腰痛症は、
生活習慣を見直すことで予防
が可能です。

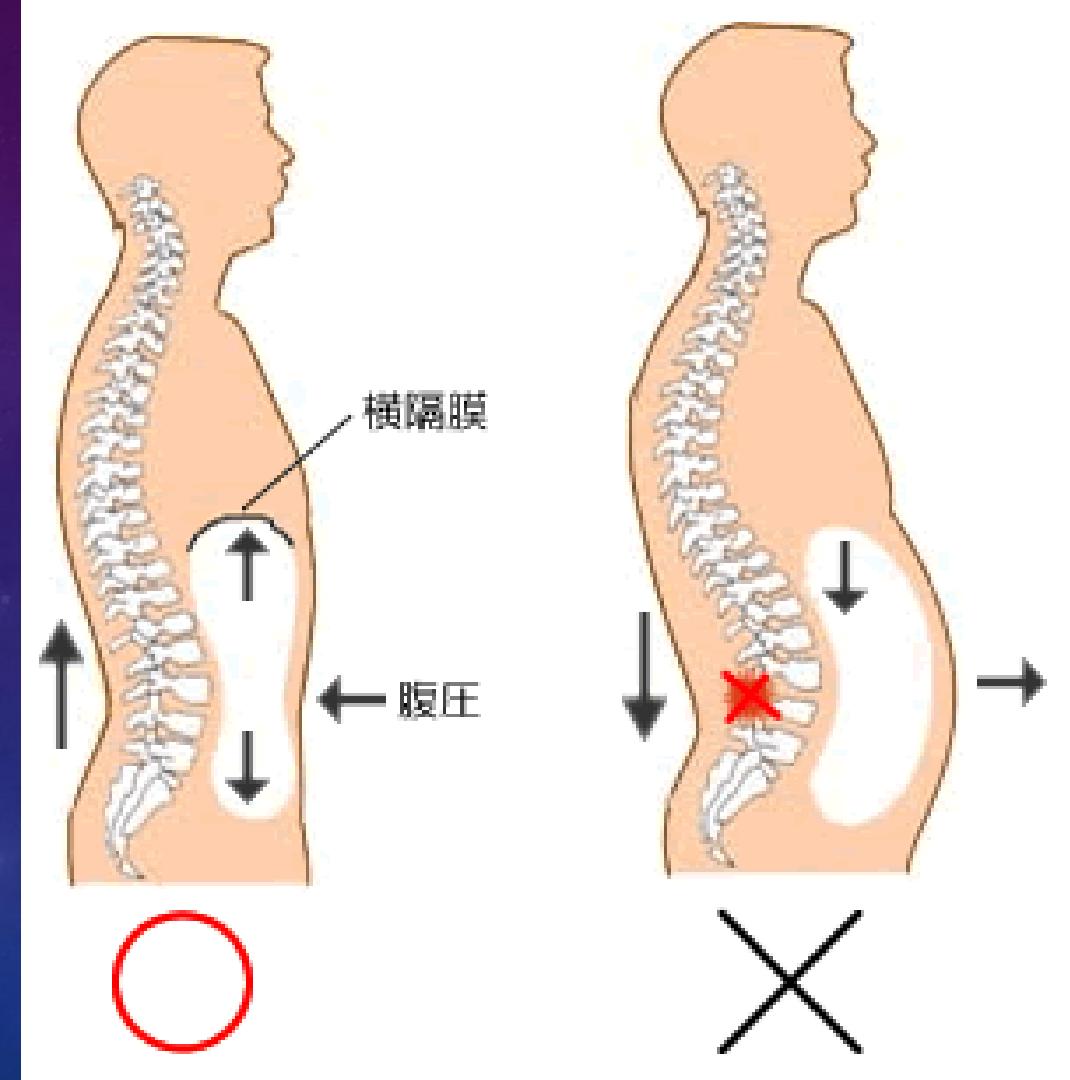
腰への負担度



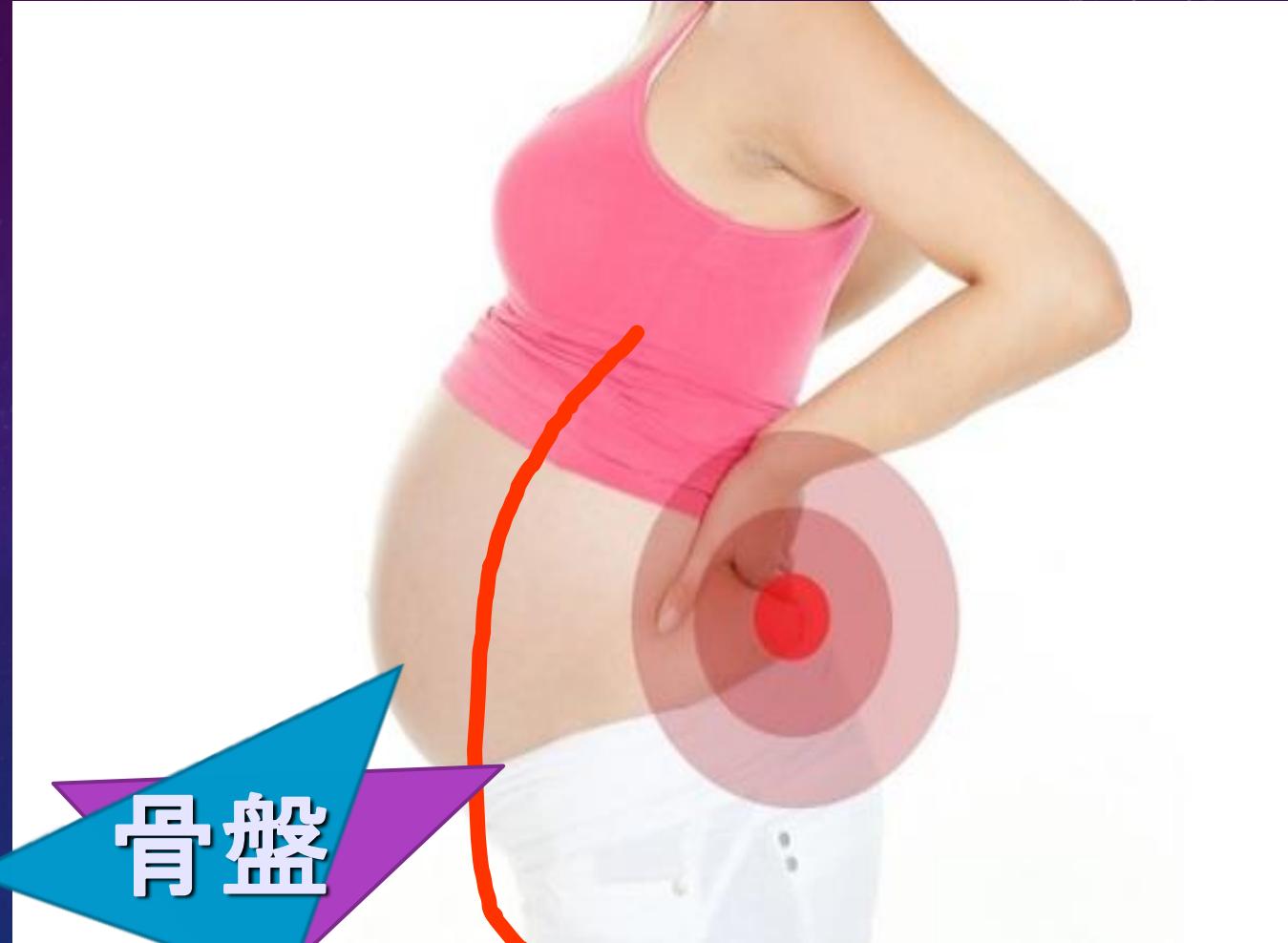
肥満の骨盤前傾



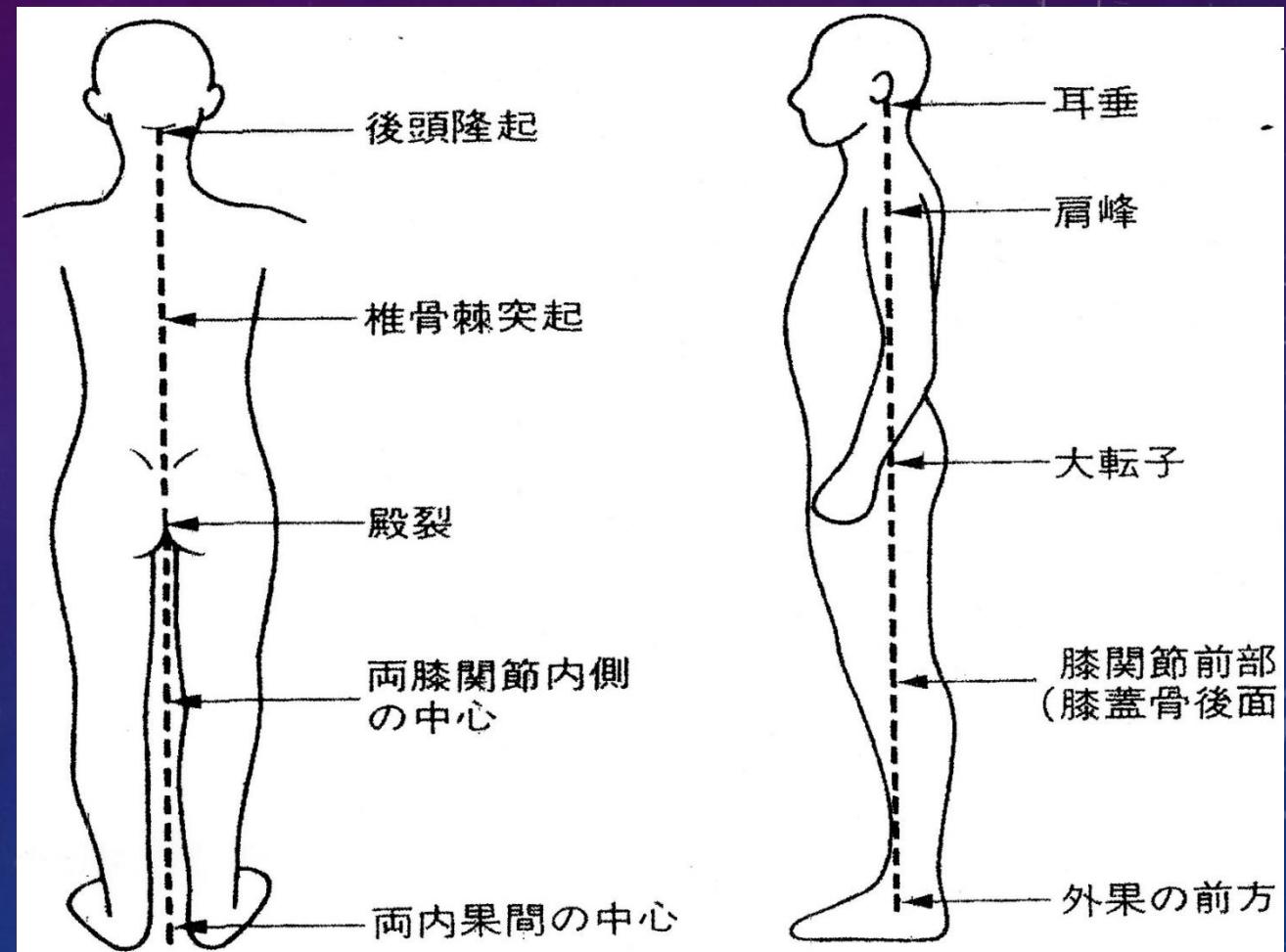
肥満は腰に負担がかかる！



妊婦の骨盤前傾



正しい姿勢とは？

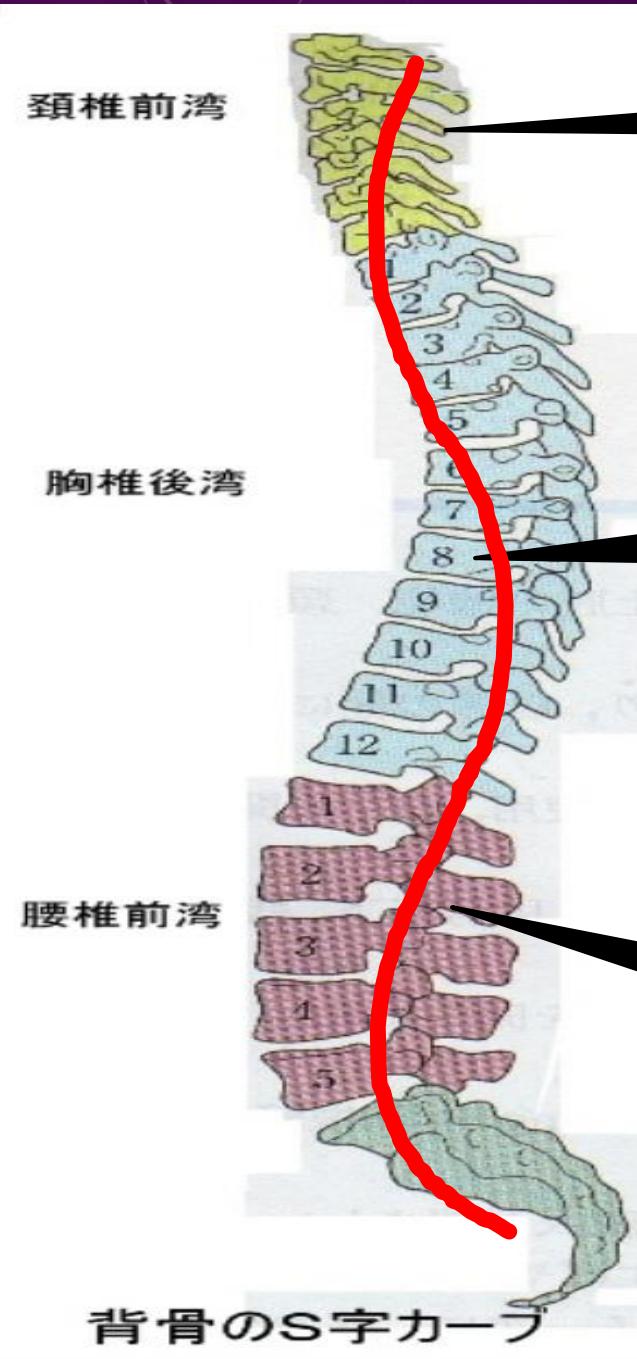


高齢者の姿勢



これだけ体操

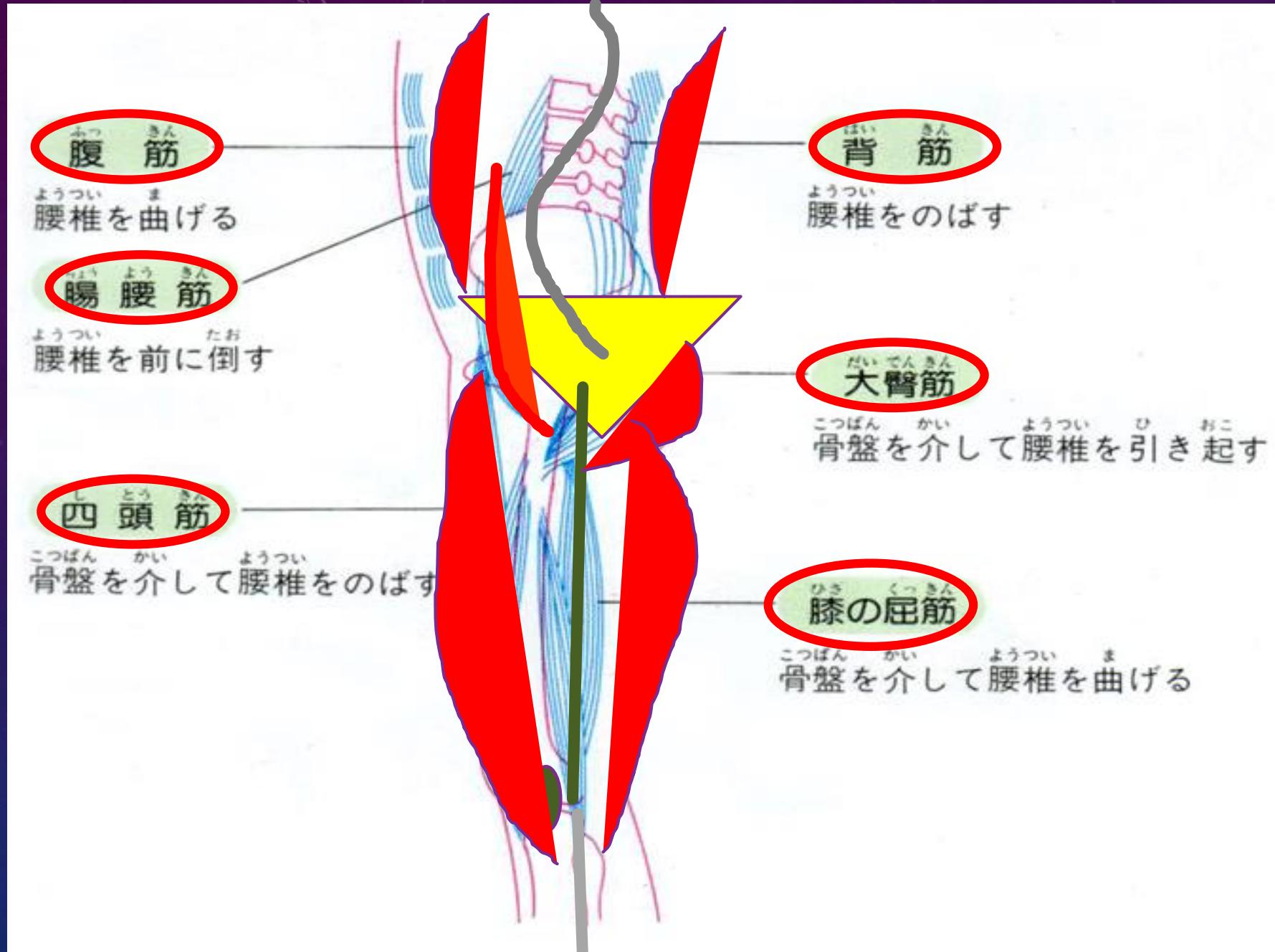


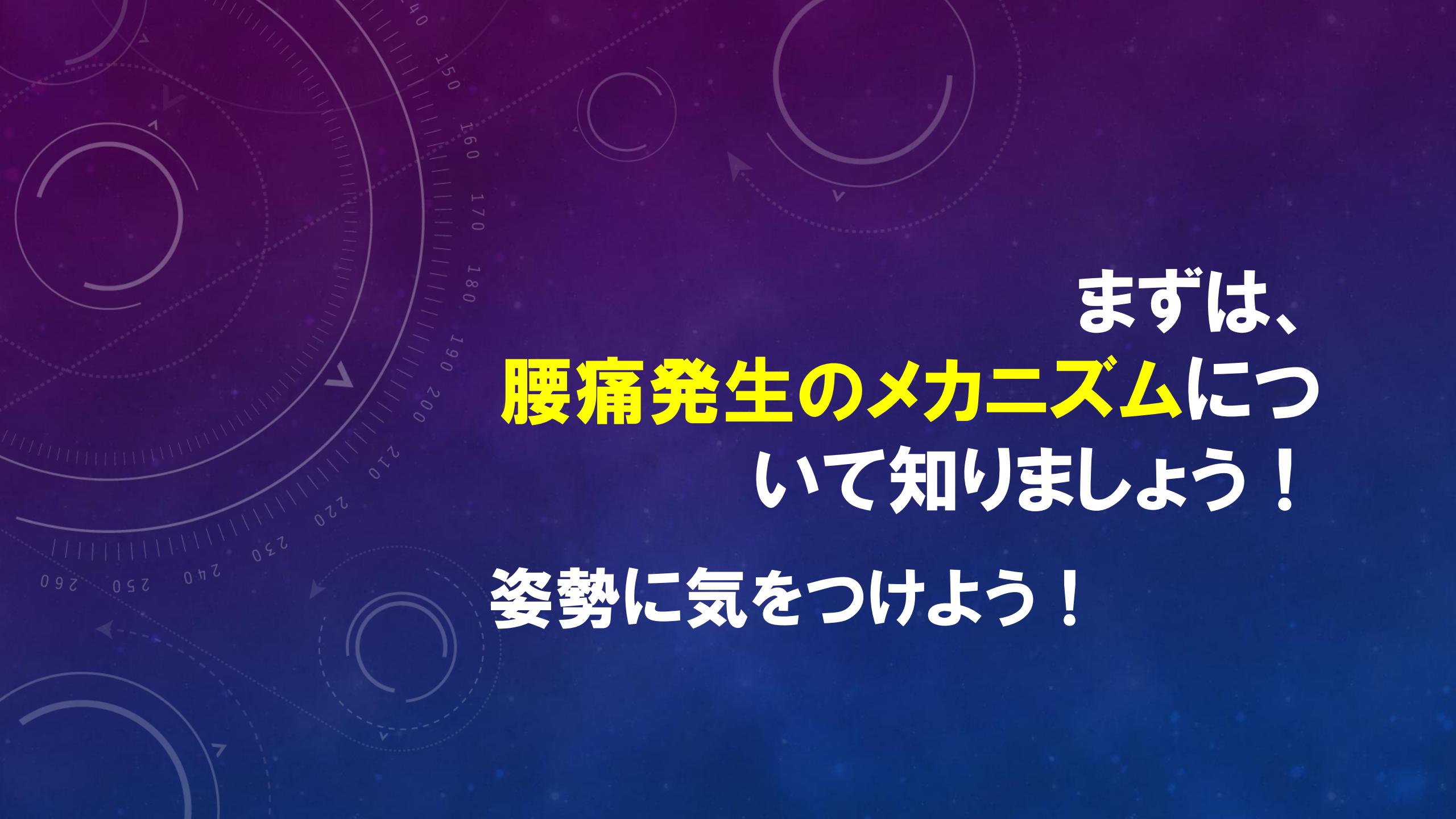


頸椎

胸椎

腰椎



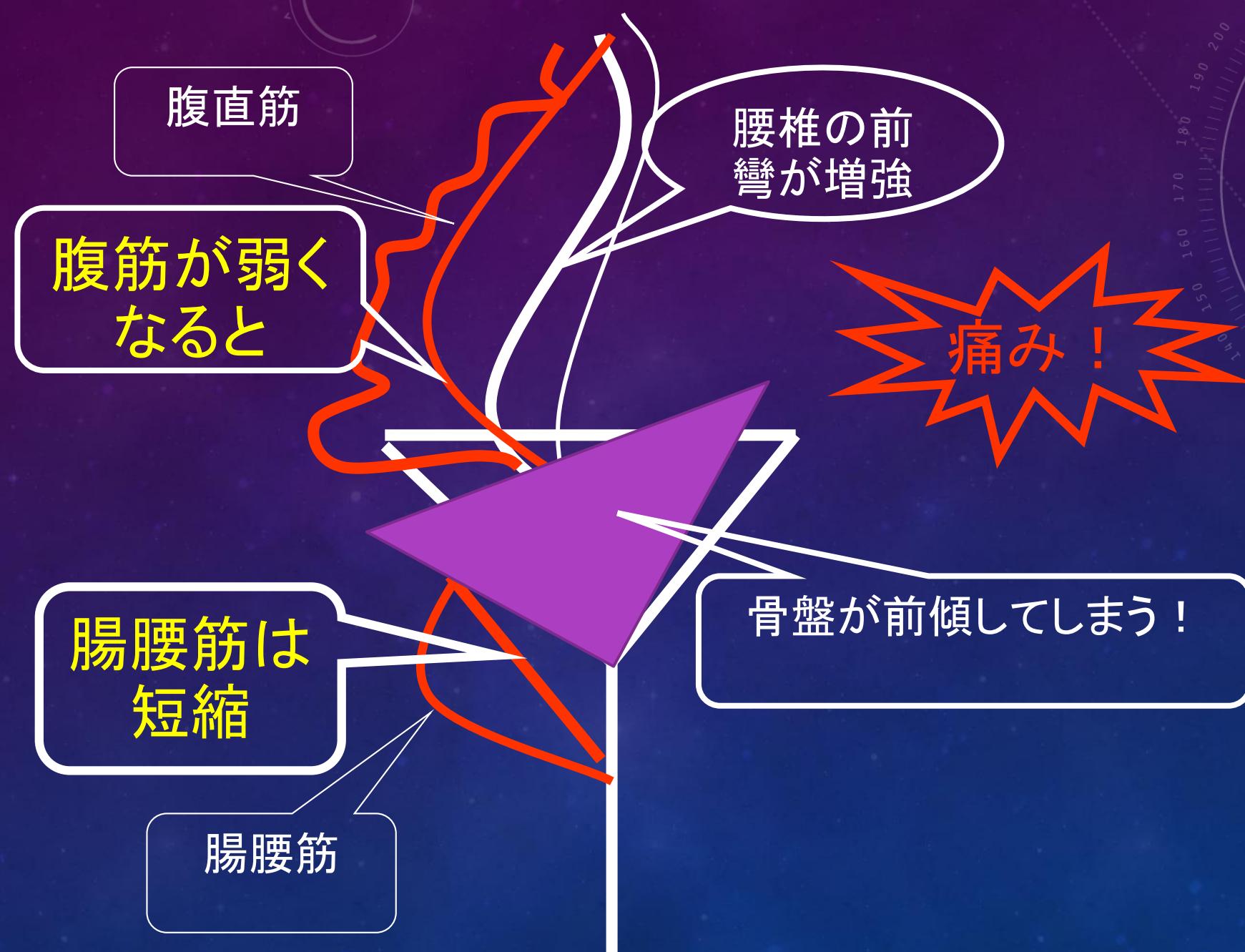


まずは、
腰痛発生のメカニズムにつ
いて知りましょう！

姿勢に気をつけよう！

体を支える主要な筋肉







骨盤前傾

腰椎前彎

脊柱起立筋
は
過緊張状態

痛い!

座位姿勢での 骨盤後傾位

筋力低下

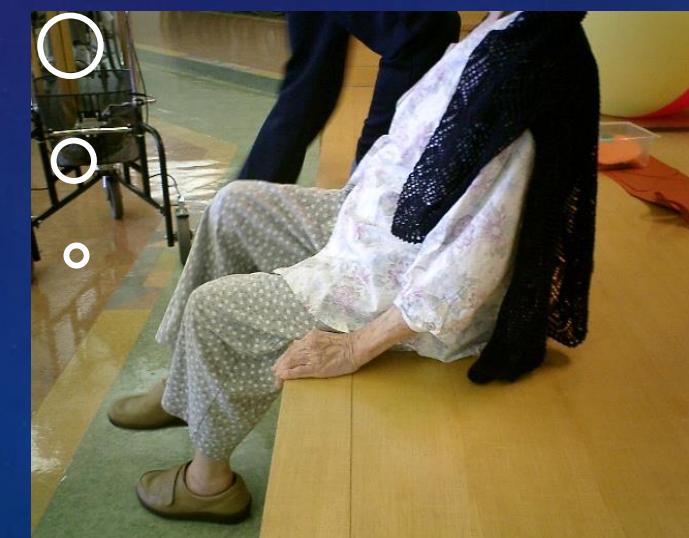
腸腰筋
の短縮

ハムスト
リングス
の短縮

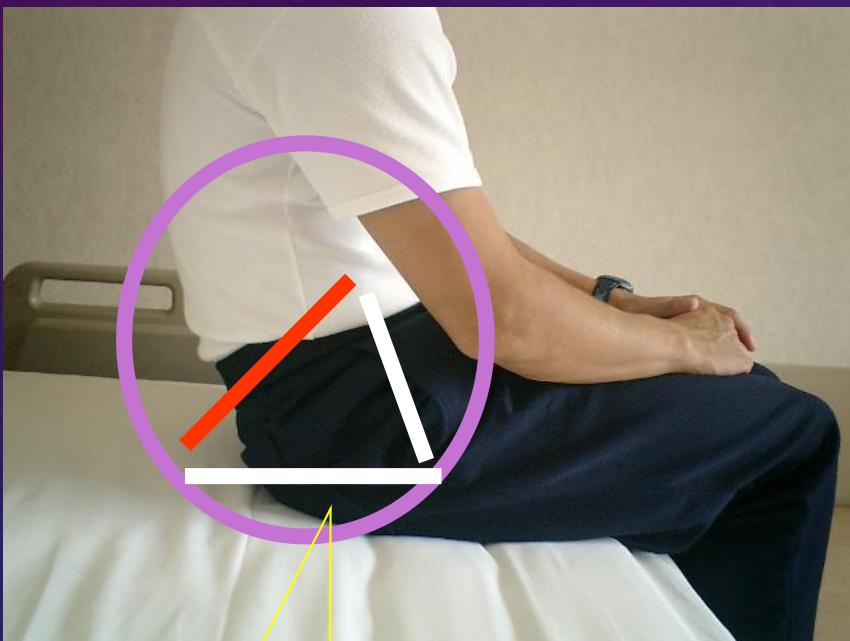
筋力低下

筋力低下

高齢者
仙骨座
り



骨盤の可動性



骨盤後傾位

骨盤前傾位

骨盤の中間位保持



腹筋と背筋
のバランス
が大切

腹圧を高めて
骨盤を安定に
保つ意識をし
ましょう！

腰痛予防にもっとも効果的
骨盤周囲筋の筋力ア **が**ものは？

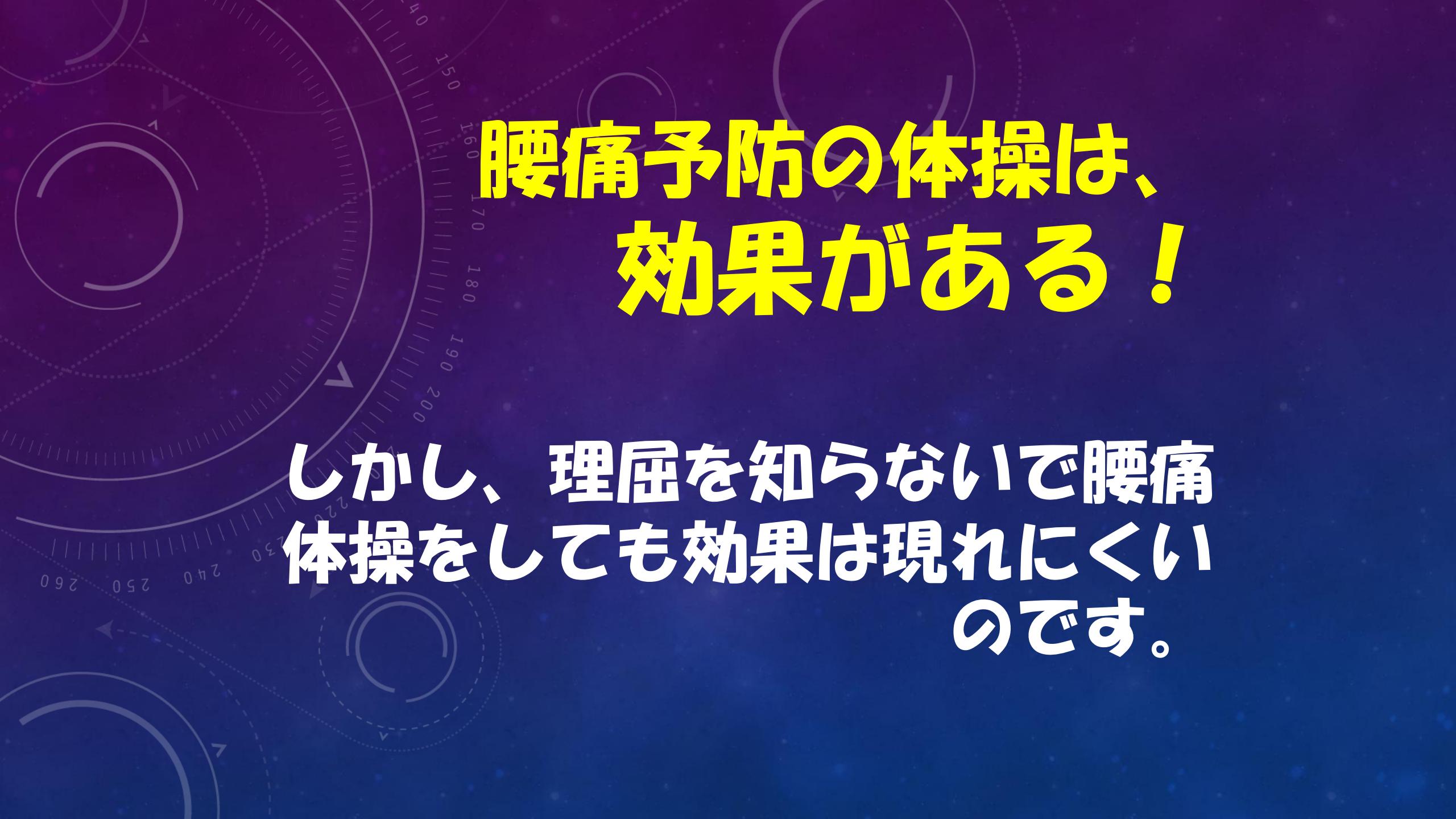
骨盤周囲筋の柔軟運動

特に筋力アップが必要な筋肉

- ・腹直筋（腹筋）
- ・脊柱起立筋（背筋）
- ・大殿筋

特に柔軟性アップが必要な筋肉

- ・腸腰筋
- ・ハムストリングス
(大腿二頭筋)
- ・腓腹筋



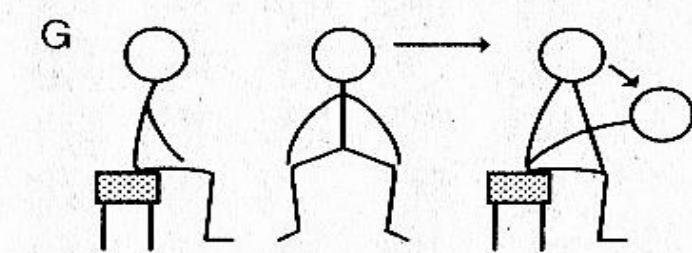
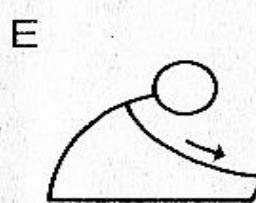
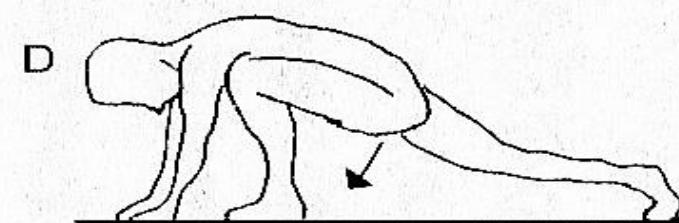
腰痛予防の体操は、
効果がある！

しかし、理屈を知らないで腰痛
体操をしても効果は現れにくい
のです。

鍛え方

ウイリアムズ体操

ウイリアムズの体操（腰痛症の治療体操）



腸腰筋、大腿直筋のストレッチ



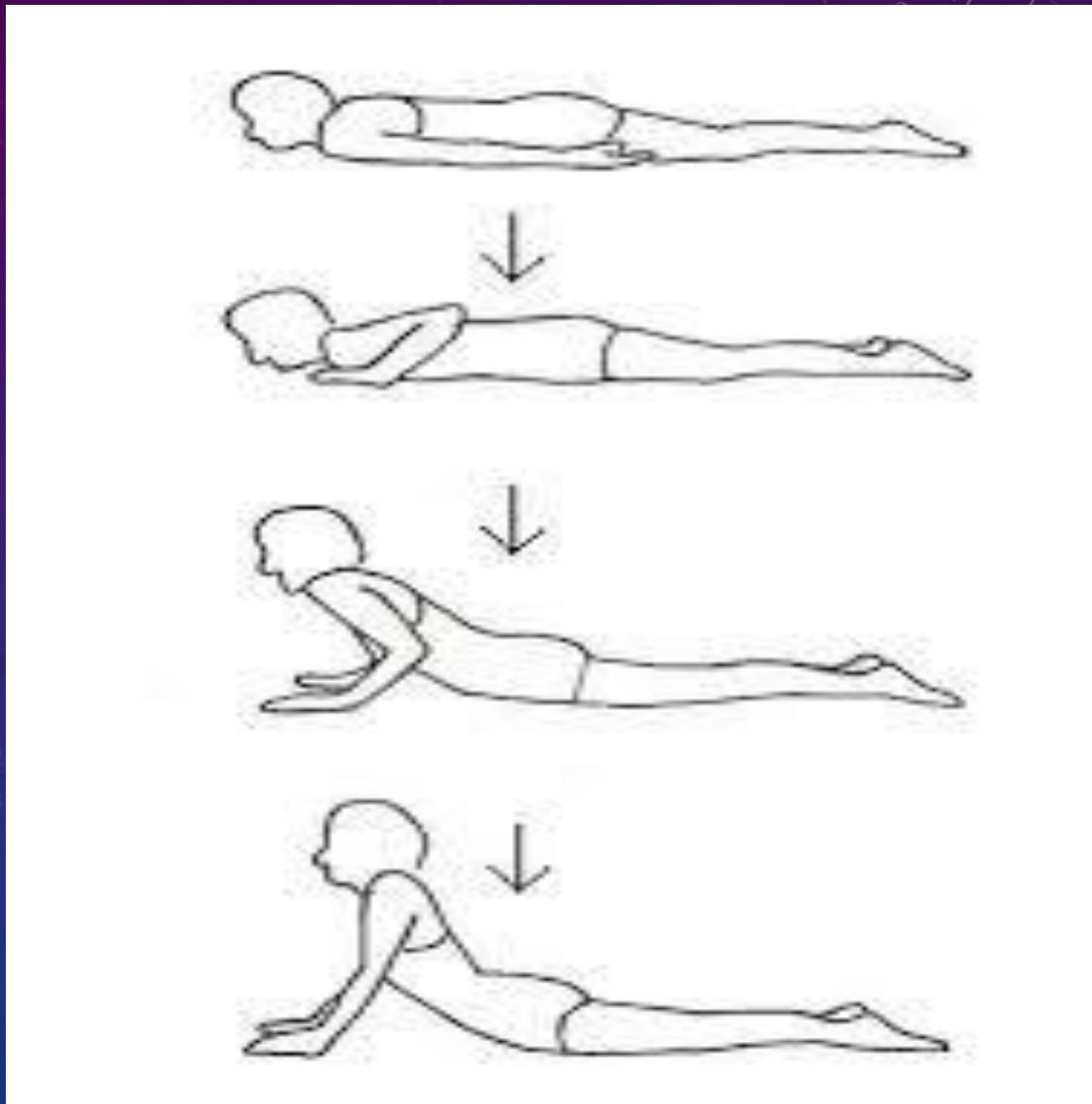
ハムストリングスのストレッチ



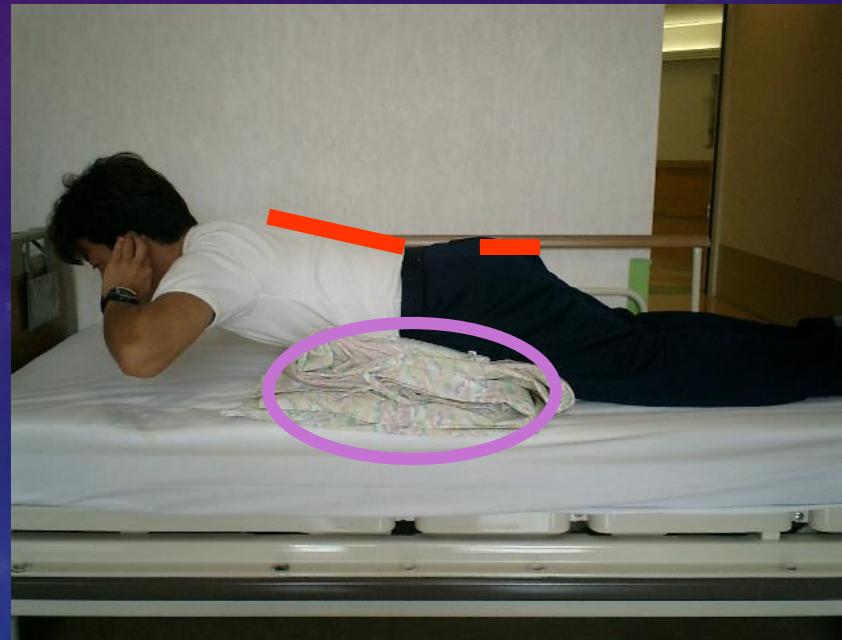
腹筋の鍛え方



マッケンジー体操



背筋の鍛え方





猫のポーズ



アキレス腱（下腿三頭筋）のストレッチ



反動をつけない
で、持続的に伸
張しましょう！

まとめ

- ・腰椎の過度な前弯、後弯は腰痛の原因
- ・骨盤の前傾、後傾の中間位を意識する。
- ・腹筋、背筋は筋力強化が大切！
- ・腸腰筋、ハムストリングス、下腿三頭筋は柔軟体操が大切！
- ・上肢筋力を鍛えることも大切！