

# 腰痛予防

腰痛は、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因が特定できるものと、X線やMRIなど検査を行っても原因が特定されないものに分類されます。腰痛の発生は様々な身体機能の低下によって引き起こされ、原因や痛みを誘発させる動作も様々です。

今回は、床の物を拾う動作や持ち上げる動作のような前かがみの際に腰への負担を減らすことのできる身体の使い方やエクササイズをご紹介します。

良い例



悪い例



- ・付け根から動かしており、腰への負担↓
- ・身体と物の距離が近く腰への負担↓
- ・膝を曲げることで腰への負担↓

- ・付け根から動かしておらず、腰への負担↑
- ・身体と物の距離が離れ腰への負担↑
- ・膝が伸びてすることで腰への負担↑

## >エクササイズ

お尻の筋肉のストレッチ



太もも裏側の筋肉のストレッチ



20～30秒  
左右2、3セット

骨盤運動



- ・背もたれを挟むように股を開いて座る
- ・股関節から動かすように骨盤を前後に動かす

10回  
2、3セット