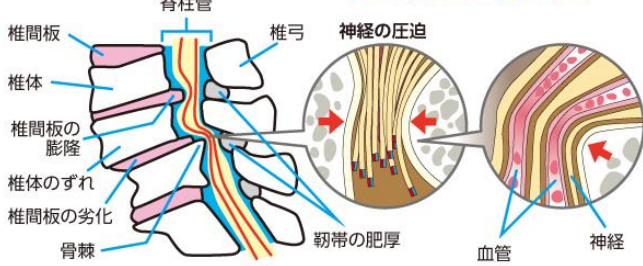




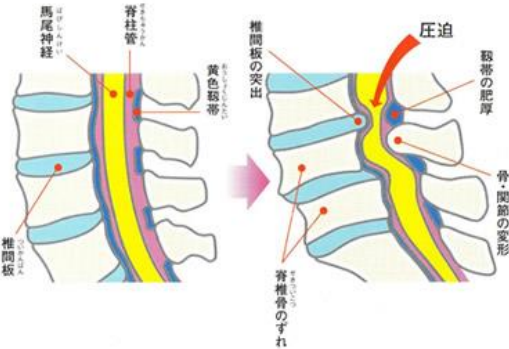
## 脊柱管狭窄体操

### 脊柱管狭窄の原因

#### 狭窄した脊柱管の拡大図

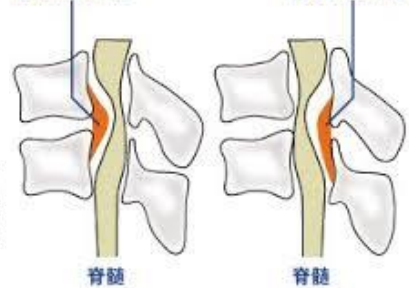


### 黄色靭帯の肥厚



#### 後縦靭帯骨化

#### 黄色靭帯骨化



### □脊柱管広げ体操

### □重力首伸ばし体操 (頸部脊柱管狭窄症)

### 脊柱管広げ体操のやり方

狭くなっている脊柱管を広げ、痛みやしびれの原因となっている神経の圧迫を取り除く体操です。注意点としては、ひざ引き寄せるとき、腰が床についたまま、平らにならないようにすることです。腰を丸めることが目的の体操だということを意識して行いましょう。



20~30秒 3回 2セット/日



#### ポイント

※腰があまり丸まらない人は、バスタオルを折りたたみ、お尻の下にあてがうと腰が丸まりやすくなる。



### □ねこ体操

1分 3~5回/日

腰を深く丸める

上体を前へ倒して腰を丸める  
正座をした姿勢から、ゆっくりと上体を前へ倒して腰を深く丸める。丸めきったところで1分間ほどキープ。1日3~5回。とくに脊柱管狭窄症の症状が強い人は、この体操で脊柱管スペースを広げていくといい。



### 脊柱管広げ体操 いす版

いすに座って行う脊柱管広げ体操もあわせてご紹介いたします。効果と狙いは、先ほどと同じです。上体を倒すだけではなく、腰を丸めることを意識して行ってください。オフィスなどでもできますので、やりやすいほうを実践してください。

20~30秒 3回 2セット/日

③ 腰骨と太ももで、そのタオルをささもようにして、上体を前に倒す。  
※上体を倒したら、この姿勢を20~30秒保ち、元の姿勢に戻す。これを3回繰り返す。1日に2回くらい行うようにする。



### ① 四つんばいになり、両手と両ひざを肩幅くらいに開く



### ② 頭頂部が真下に向くようにゆっくりと首を曲げ、この姿勢を30秒維持



### ③ 首をうまく曲げられないという人は、頭頂部に片手を添えて下に曲げる



30秒 3回 3セット/日

### 8の字スクルーのやり方

#### ① 両足を広げて立つ



#### ② 8の字を描くように腰を動かす

数字の8を描くように水平に腰を5回動かす。

ポイント  
ゆっくりと、次々8の字を描くように腰を動かす。



#### ③ 反対回りにも腰を動かす

反対回りにも数字の8を描くように水平に腰を5回動かす。①~③までを1セットとする。



両足を広げてまっすぐに立つ。前かがみになり背骨のS字カーブが失われた人は、曲みの出ない位置(ニュートラルポジション)まで上体を起こす。

真上から見て8の字を描く



数字の8を描くように腰を5回動かしたら、反対回りにも8回動かす。これを1セットとし、朝・昼・晩にそれぞれ1セットずつ行う。