

腰痛体操

症状に合わせた腰痛体操・ストレッチ・体幹トレーニングで腰痛解消！！

□ウィリアムス体操 後ろにそって痛い方は



椎間関節性腰痛 脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア
脊椎分離症 脊椎すべり症

□マッケンジー体操 前かがみで痛い方は



筋・筋膜性腰痛 椎間板ヘルニア
痛くない方を1日3回、10回から20回繰返す

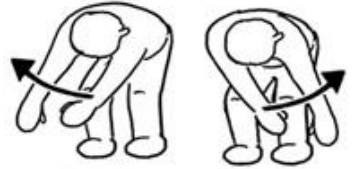
□背筋・殿筋ストレッチ



□腸腰筋・ハムストリングストレッチ



□腰痛解消 動的ストレッチ



□梨状筋ストレッチ



ひざを軽く曲げた状態から頭をストンと下におろす

□腰痛解消 体幹トレーニング

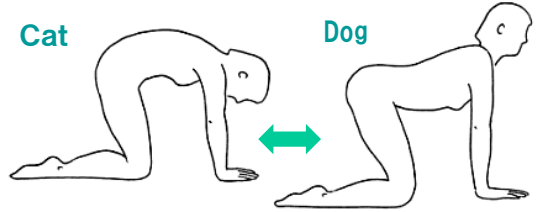
□キャット&キャメル運動

□キャット&ドッグ (ヨガ)

■お腹を鍛える



骨盤おこし運動: お腹を引っ込めた状態からお臍を突き出したり引っ込めたりして骨盤を回転させる



膝をついて四つんばいになり背中和を丸め次に腰をゆっくりそらす

□ひろのぼ体操 1日1回、片足15往復

1. 椅子に座り、足をもう片方の足の太ももにのせます。
2. 手の指を1本ずつ、足の指の間に入れ、手を軽く握ります。
3. 甲の方へ指を軽く曲げます。その状態で5秒キープ。
4. 反対に足の裏の方へ軽く曲げます。その状態で5秒キープ。

