

ぎっくり腰体操



ぎっくり腰

魔女の一撃とも呼ばれる腰の激しい痛み。適切な手当で再発防止しましょう

加齢による筋力の低下 運動不足

ぎっくり腰の要素

仙腸関節

- 1) 椎間板
- 2) 椎間関節
- 3) 筋筋膜
- 4) 心理的要因
- 5) 運動制限

脊椎洞神経 脊椎神経後枝

破局的思考 恐怖回避思考 ストレス

正しい応急手当の手順 /

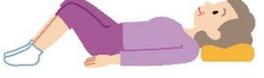
ぎっくり!



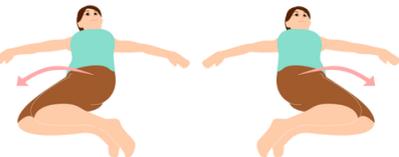
ぎっくり腰に効くツボ



□体幹体操



□膝たおし体操



□腸腰筋・大腿四頭筋ストレッチ



□マッケンジー体操



□ウイリアムス体操



□大殿筋・腰方形筋ストレッチ



荷物の上げ下ろし
物を取ろうとした瞬間
掃除機をかけていたら
立ち上がった瞬間
草花の手入れの最中に
※ひねりが加わると発症しやすい

ぎっくり腰体操 ※痛みがでない範囲で動かす



右に動きづらい場合は(右の肋椎関節にアプローチ) 左の肩を持つ



左の肩から斜め45度以下に下げて 胸骨に指を引っかける 皮膚のたるみを取りきるように引き下げる



左に動きづらい場合は(左の肋椎関節にアプローチ) 右の肩を持つ



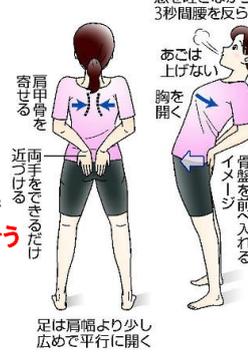
右の肩から斜め45度以下に下げて 胸骨に指を引っかける 皮膚のたるみを取りきるように引き下げる

ぎっくり腰 発症直後にとるとよい姿勢

ひざを軽く曲げる
ひざを軽く曲げる
ひざの下にクッション
板めの台に両足を乗せる

□腰痛これだけ体操

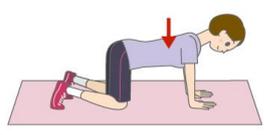
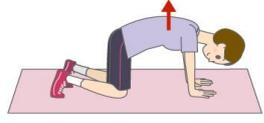
◎これだけ体操のやり方



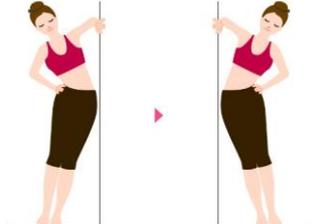
□股関節ストレッチ



□キャッツ&ドッグ体操



□腰横曲げ体操



□大腿筋膜張筋ストレッチ



□ひねり体操



□腸腰筋ストレッチ



□膝鼻体操

