腰痛の治療

① 薬物療法 ー 湿布、塗り薬、飲み薬

② 注射療法 { トリガーポイント / 血管注射 / 神経ブロック

③ リハビリ { ホットパック、赤外線、干渉波、腰椎牽引、マッサージ

④ 装具療法 ー コルセット

⑤ 生活での工夫(運動療法)

<自宅でできる運動をご紹介します>

ハンドニー

手や足を伸ばし、体幹を鍛える

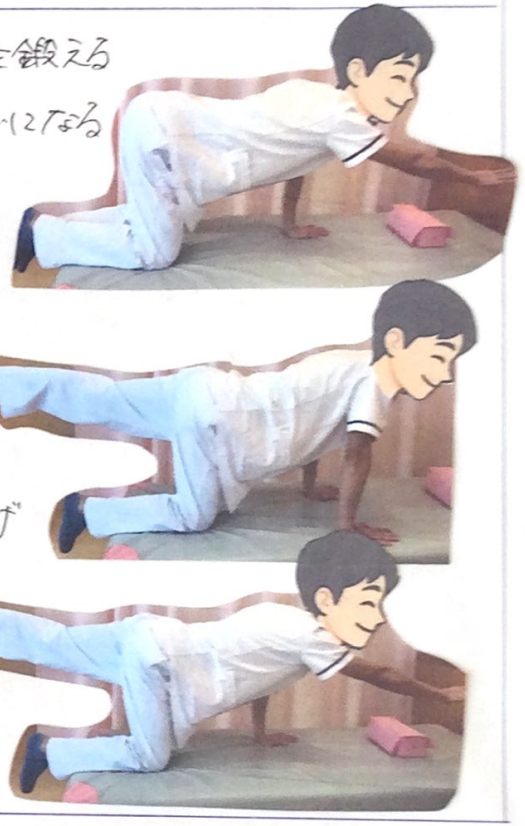
① 手と膝をついて、四つんばいになる

② 右手を水平に上げ、
5秒保ち元に戻す

③ 左足を後ろに上げ、
5秒保ち元に戻す

1回10秒
慣れてきたら

手と反対の足を同時に上げ
5秒保ち元に戻す



ドローイン

おなかを中に引き込むイメージで行う

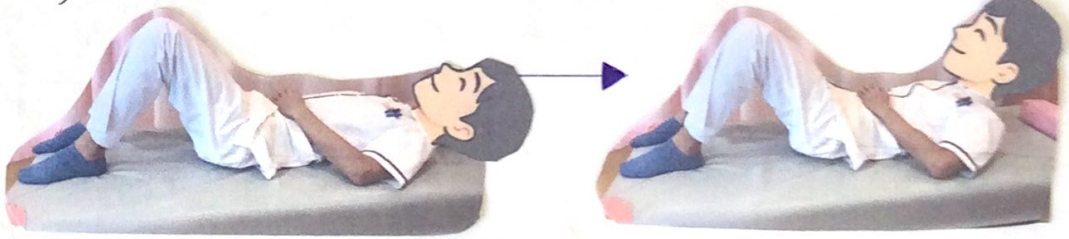
① 足を腰幅に広げ、膝を立てる

② 息をゆっくり吸い込み、おなかを膨らませる

③ おなかを引きしめるように息をゆっくり吐きながら、おへそをみる

1回10秒

※座位、立位でも可能

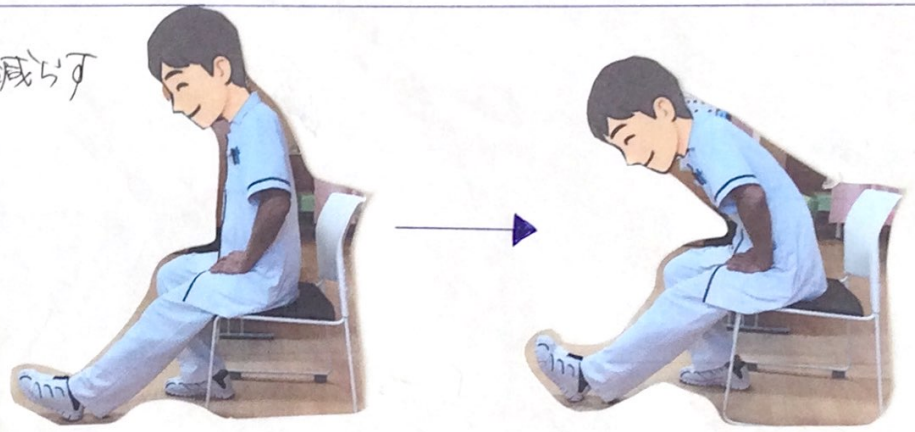


ハムストリングス ストレッチ

太もも裏の筋肉をストレッチし、腰の負担を減らす

① 片足を前に伸ばし、かかとだけ床につけ
膝は軽く曲げる

② ゆっくり体を前に倒し、
10秒保ち元に戻す



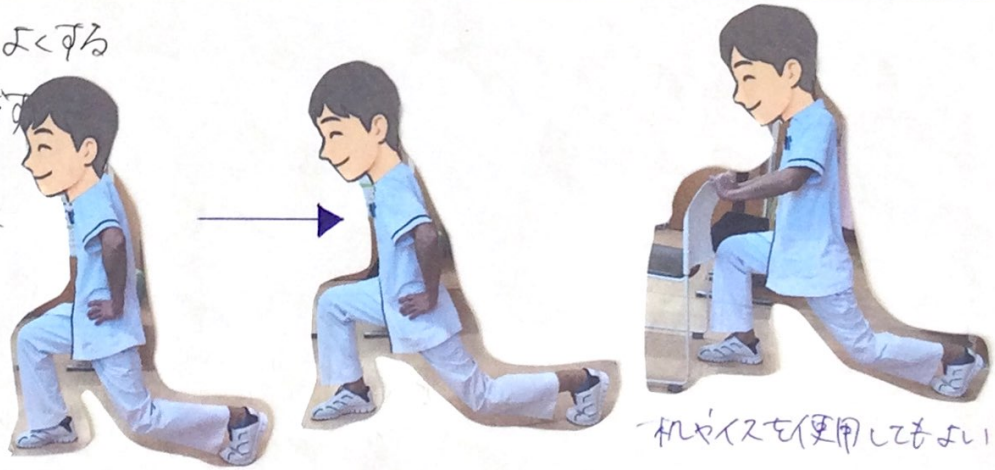
腸腰筋ストレッチ

腰の負担を減らし、股関節の動きをよくする

① 片膝立ちで、もう一方の足を後ろに伸ばす

② 後ろ足の股関節を前方に
押し出すようにし、10秒保ち元に戻す

※腰は反らないようにする



机やイスを使用してもよい

※痛みのある場合は、無理せず運動は控えましょう！