

腰痛の治療

- ① 薬物療法 - 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 - コルセット
- ⑤ 生活での工夫 (運動療法)

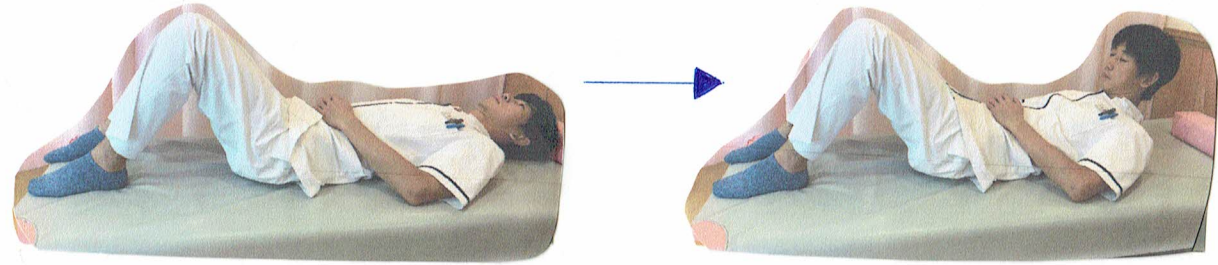


<自宅でできる運動を2紹介します>

ドロイン

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、おへそを見る
1回10秒
- ※ 座位, 立位でも可能



ハツニー

手や足を伸ばし、体幹を鍛える

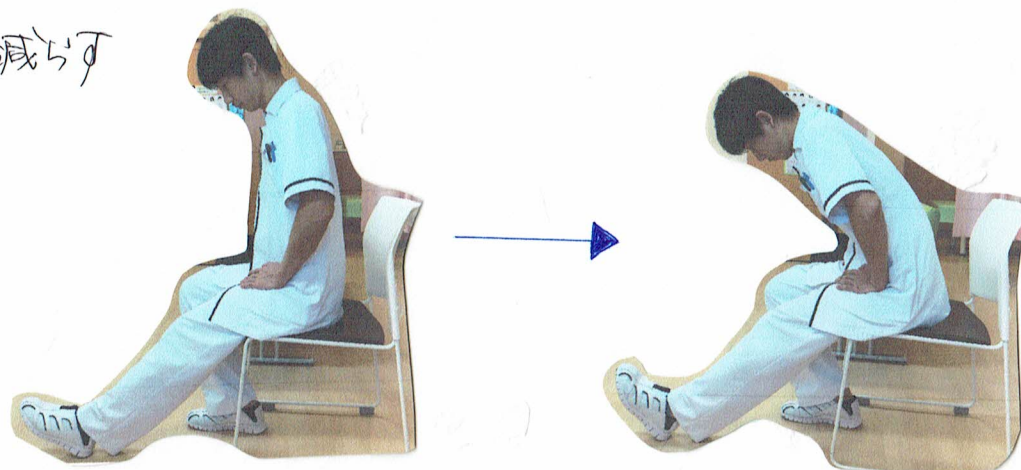
- ① 手と膝をついて、四つんばいになる
- ② 右手を水平に上げ、5秒保ち元に戻す
- ③ 左足を後ろに上げ、5秒保ち元に戻す
1回10秒
慣れてきたら
手と反対の足を同時に上げ
5秒保ち元に戻す



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

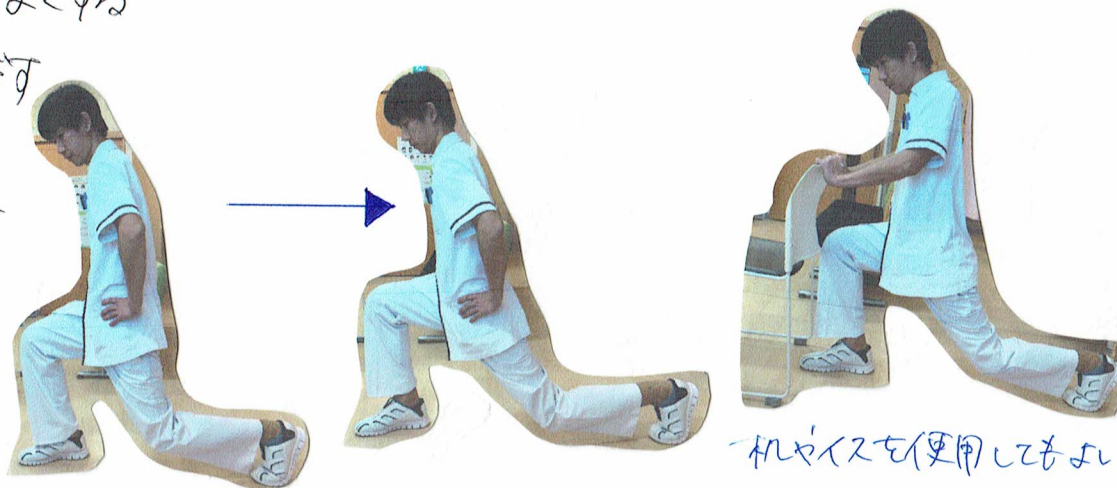
- ① 片足を前に伸ばし、かかとだけ床につけ
膝は軽く曲げる
- ② ゆっくり体を前に倒し、
10秒保ち元に戻す



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



※ 痛みがある場合は、無理せず運動は控えましょう!