

# 腰痛と体操

NO、32

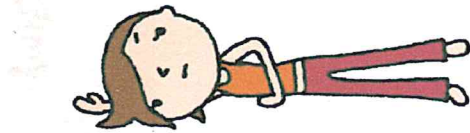


## 前ぶれもなく痛みが突然起こった 急性腰痛の対処法は？

### ①まず安静に

急性腰痛になってしまったら、まずは楽な姿勢になる事が大切です。

横になり、**エビのように丸くなって寝ると**痛みが和らぎます。



### ②冷やす

急性腰痛の場合はまず冷やしてみるのが良いでしょう。但し痛みが増すようでしたら中止して下さい。また長時間続けると筋肉が硬くなり回復を遅らせることとなりますのでご注意ください。(ビニール袋に**氷と塩ひとつまみ**を入れ、タオルを挟んで腰にあてる。又市販のアイスパックを使用するのも良いでしょう。)



### ③温める

急性腰痛で痛みが軽くなった後(除々に痛くなってくる慢性腰痛も)は温めるのが良いでしょう。但し**打撲や外傷**があったり患部が**腫れている**、または**熱**を持っている時は**温めてはいけません**。

## 新腰痛体操の御紹介

① マット(ふとん)に仰向けになり膝を立ててリラックスする。



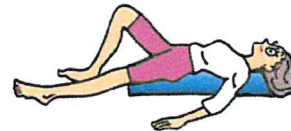
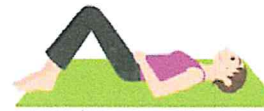
② 両手をお腹に乗せ5回深呼吸(腹式)をする。



③ ゆっくりと両膝を左右に開き最大に開き切った角度で力を抜き5秒間リラックス。ゆっくり閉じて静止する。リラックスした後5回繰り返す



④ 両手を片方の大腿後部(膝裏近く)に当てゆっくり引っ張りつつ膝を胸に近づけて5秒制止する。その後頭を上げて1秒間耐えて戻し、足も戻す。次に反対側を繰り返す。(各5~10回繰り返す)



⑤ 両膝を同時に上げる。足を下ろす時は必ず片方ずつ降ろす。リラックスした後、5回繰り返す。

⑥ ①の姿勢よりゆっくりと・・・

▶ 頭を浮かさないで背中を丸め腰をマットにおしつけます。(お腹をくぼませる)

▶ 腰をマットに押し付けたままお尻をうかし5秒間静止する。力を緩めゆっくりとリラックスし呼吸を休む。10回繰り返して終了。

★ **全ての運動はゆっくりと優しく反復して我慢強く**やってください。

★ あまり痛む時はそれ以上の動作は避けてください。

★ 各動作にコツがありますので詳細は職員に聞いて正しくやってください。



### ◆腰痛の原因

#### ◇内科疾患によるもの

(腎臓、膀胱、尿管、子宮、卵巣、前立腺、精巣、下行結腸など)

#### ◇骨、関節、筋の障害によるもの

(運動に伴って起こる。重いものを持ち上げた時におこる。骨粗しょう症、慢性関節リウマチなど)

#### ◇加齢によるもの(変形など)

#### ◇神経症状をともなうもの

(椎間板損傷や脊柱管狭窄症による坐骨神経痛、筋・筋膜痛症候群の関連痛など)