

腰痛体操

フレッククリニック

ストレッチ



ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・伸ばしているところを意識する

◆ふともも裏側とふくらはぎ (10~20秒×5回:左右)



- ①仰向けに寝て両膝を立てる
- ②片側のつま先にタオルをかける
- ③タオルをかけた側の足を伸ばす
- ④ふとももの裏とふくらはぎに突っ張り感を感じる所で止める
※膝が曲がらないように注意する

◆ふともも前側 (横向き) (10~20秒×5回:左右)



- ①横向きに寝て両膝を軽く曲げる
- ②上側の膝を深く曲げ、足首を持つ
- ③ふとももの前側に突っ張り感を感じる所で止める

◆ふともも前側 (うつぶせ) (10~20秒×5回:左右)



- ①うつぶせに寝る
- ②片側の膝を深く曲げ、足首を持つ
- ③ふとももの前側に突っ張り感を感じる所で止める

筋力トレーニング



ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・力を入れるところを意識する

◆おしりの筋肉(臀筋) (10回程度)



- ①仰向けに寝て両膝を立てる
- ②息を吐きながらゆっくりとおしりを浮かせる
- ③息を吸いながらゆっくりとおしりを降ろす

腰痛体操2

腸腰筋ストレッチ



ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・伸ばしているところを意識する

①初級(パピー肢位)(2分)



全身の力を十分に抜いて、2分間腹ばいになる



※首がそらないように注意してください

②中級(机とイスの使用)(10~20秒×5回:左右)



①両手は机の上に置き、
伸ばす方の足をイスに乗せる



②立っている方の膝を曲げ腰を落とす

③上級(片膝立ち位)(10~20秒×5回:左右)



①伸ばす方の足を後ろに引き
反対側の膝の上に両手を置く



②立っている方の膝を曲げながら
腰を前に突き出す