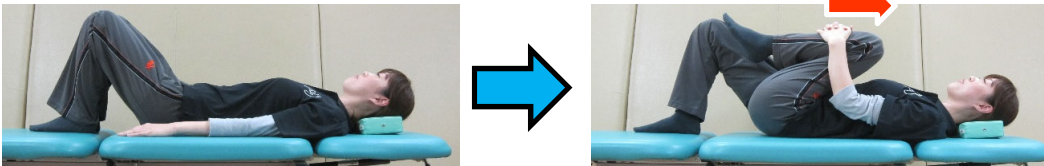


腰部脊柱管狭窄症の運動

- ◇ 運動は痛みのない範囲で行ってください。
- ◇ 運動する時は、息を止めず数を数えながら行うようにしましょう。
- ◇ 転倒しないように気をつけながら行いましょう。
- ◇ わからないことがあれば、医師または理学・作業療法士にご相談ください。

□ 腰のストレッチ ①

運動 ()回

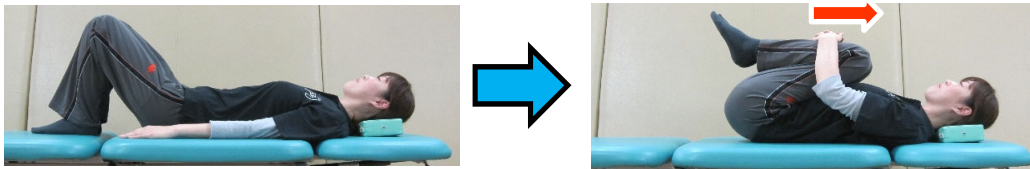


方法

仰向けになり、両膝を立てます。両手で片方の膝を抱え胸に近づけるよう、ゆっくり引き寄せます。
20秒間保持し、ゆっくり元に戻します。

□ 腰のストレッチ ②

運動 ()回

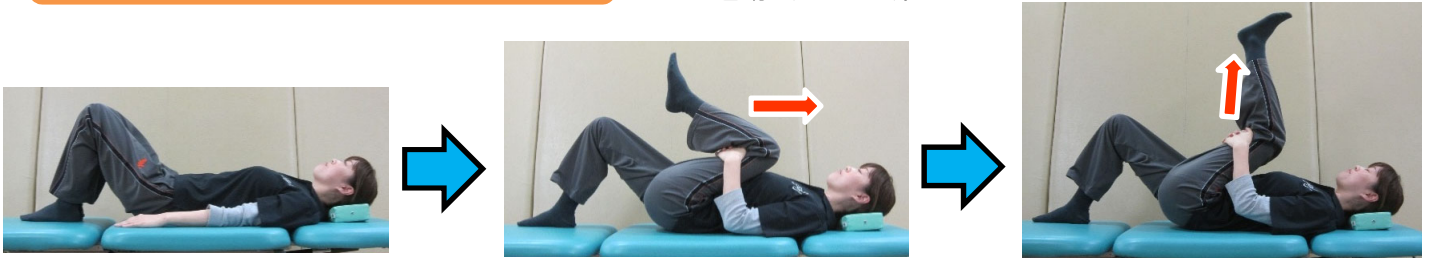


方法

仰向けになり、両膝を立てます。両膝を両手で抱え、胸に近づけるようゆっくり引き寄せます。
20秒間保持し、ゆっくり元に戻します。

□ 太ももの後ろの筋のストレッチ

運動 ()回

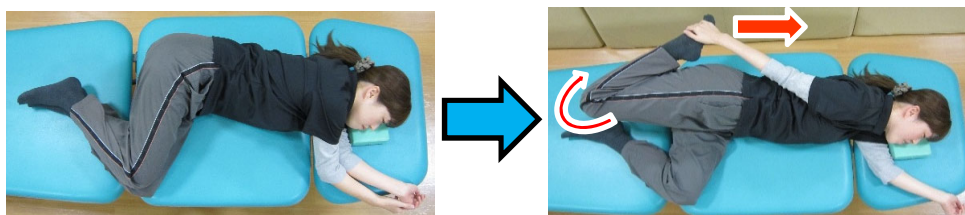


方法

仰向けになり、両膝を立てます。
片方の膝を両手で抱え、ゆっくり胸に引き寄せます。引き寄せた方の膝を、痛みのない範囲で出来る限り伸ばします。
20秒間保持し、ゆっくり元に戻します。

□ 太ももの前の筋のストレッチ

運動 ()回



方法

横向きになり、軽く股、膝を曲げます。
上にある足の太ももを伸ばし、足の甲をつかんで、痛みのない範囲で膝を曲げながら、股関節を後に伸ばします。
20秒間保持し、ゆっくり元に戻します。

□ お腹の筋力強化

運動 ()回

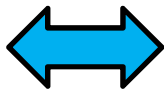


方法

仰向けになり、両膝を立てます。
下腹部をへこますように力を入れ、肛門をしめます。
※息を止めないよう、5秒間力を入れます。

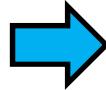
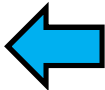
□ 骨盤の揺り動かし運動

運動 ()回



方法

椅子に腰掛けます。
骨盤を前後に揺り動かします。



方法

椅子に腰掛けます。
骨盤を左右に揺り動かします。

□ 自転車



方法

背中を反らず、自転車をこぎます。