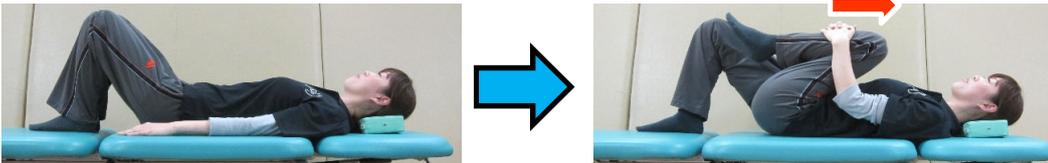


# 腰部脊柱管狭窄症の運動

- ◇ 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

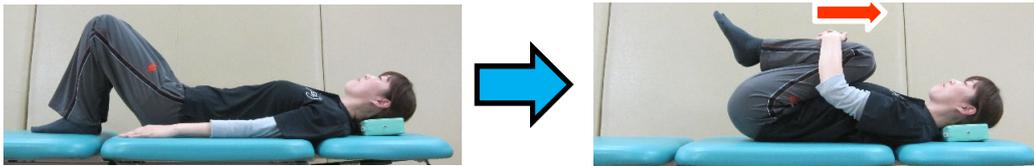


### 方法

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。