

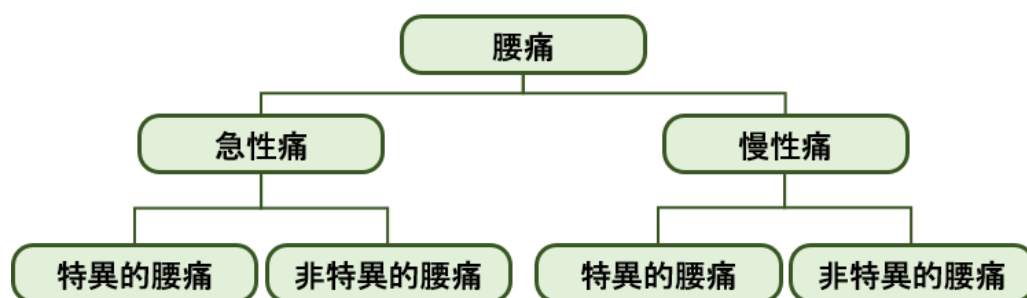
腰痛 リハビリテーションプログラム

● 腰痛について

腰痛の患者数は非常に多いことがわかっており、国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。腰痛は、骨折や椎間板ヘルニアなど、レントゲン写真やMRI画像などで原因が特定できる

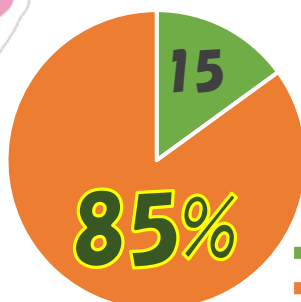
「**特異的腰痛**」と、原因が特定できない「**非特異的腰痛**」の2つに分けることができます。ただし症状

のうち85%は「非特異的腰痛」であると言われており、正確な診断をすることができない腰痛です。



特異的腰痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症等
- 圧迫骨折
- 脊椎分離すべり症 など



非特異的腰痛

原因?

画像所見と一致しない

- 特異的腰痛
- 非特異的腰痛

腰痛の原因が分かっている時は、無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



**安静は
最小限に!!**



 腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、
早期から徐々に活動する ことが日本でも推奨されています。

[腰痛ガイドライン(標準医療の指針)]

● 腰痛セルフチェック

曲げたときに痛いか、伸ばしたときに痛いかチェックしましょう。



腰を**曲げて痛い**場合 ➡ 腰を**伸ばす**運動

腰を**伸ばして痛い**場合 ➡ 腰を**曲げる**運動

腰の運動 + **全身運動** が効果的

出典：マッケンジーエクササイズ 腰椎 構造的診断と治療法 Robin McKENZIE

● リハビリテーションプログラム

《腰を曲げて痛い場合》

※ この運動で痛みが増す場合は、速やかに中止し、ご相談ください。

ストレッチ

① 股関節(後面)



背中をベッドにしっかりつけて寝ます。両足を曲げて両膝を抱え込みます。膝を抱えて痛い場合は太ももの後ろを抱え込みます。

※ 両足を抱えている時は、背中がベッドから離れないようにしてください。

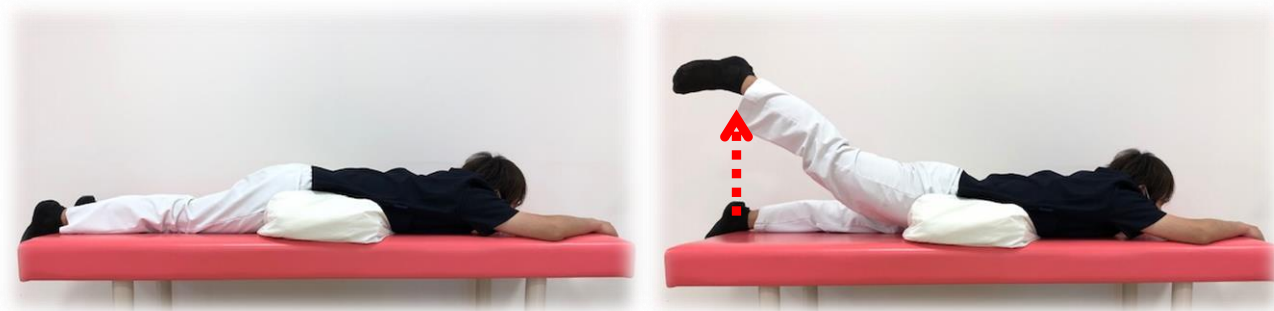
筋力トレーニング



② 体幹(上部)

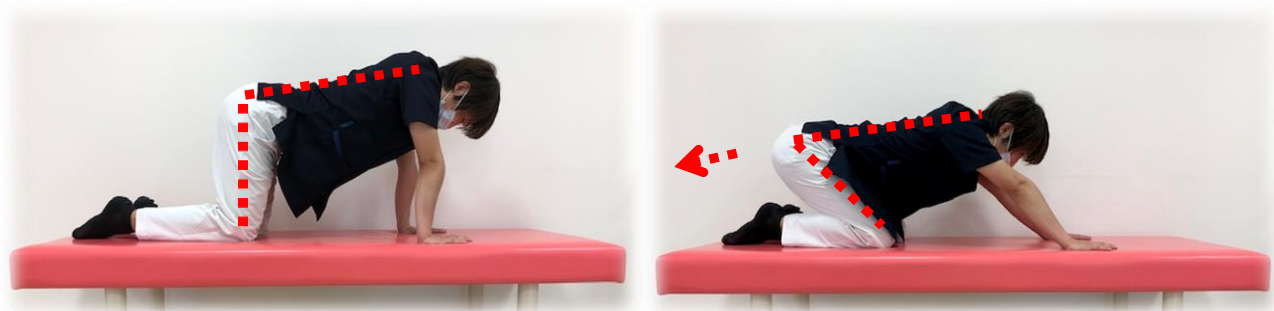
お腹にクッションを入れてうつぶせで寝ます。片手を可能な範囲で上にあげます。反対側の手も同じように行います。

③ 体幹(下部)



お腹にクッションを入れてうつぶせで寝ます。片脚を可能な範囲で上にあげます。反対側の足も同じように行います。

④ 股関節・体幹



四つ這いの姿勢をとります。お尻を後方に引いて身体を折りたたみます。

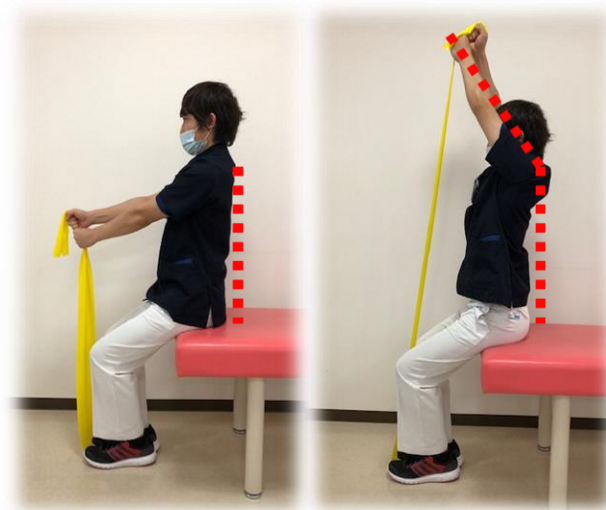
※ 運動中は**股関節をしっかりと曲げる**ようにします。

※ 運動中は**腰が丸まらない**ように注意してください。

⑤ 体幹(背筋)

椅子に座り、両手でゴムチューブを持ちます。肘を伸ばしたまま腕を上にあげます。

※ 身体を後ろに倒さないように注意してください。



メモ

《腰を伸ばして痛い場合》

ストレッチ

※ この運動で痛みが増す場合は、速やかに中止し、ご相談ください。

⑥ 股関節(前面)



ベッドに仰向けになり、片方の膝を抱えて胸に近づけます。反対側の足はベッドから降ろします。降ろしている方の足の前面の筋肉が伸ばされます。

肉が伸ばされます。

※ ベッドから降ろすことが困難な場合には、足を伸ばしたままでも大丈夫です。

※ 伸ばした足を床面から離さないようにします。



⑦ 体幹(背筋)



両足を曲げて両膝を抱え込みます。両手で支えながら腰がしっかりと丸まるように意識して行いましょう。

※ お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。

※ 難しい場合には、片足ずつ行いましょう。

⑧ 体幹(背筋)



四つ這いの姿勢をとります。お尻を後方に引いて身体を折りたたみます。

※ 運動中は腰が丸まるようにします。

※ ④の運動とは姿勢が異なりますので注意してください。

筋力トレーニング

⑨ 体幹(腹筋)



ベッドに背中をしっかりとつけて寝ます。背中がベッドから離れないように足の屈伸を行います。反対側の足も同じように行います。

メモ

● 腰痛予防

《腰痛の主な4つの要因》

4つの要因は密接に関わります。



腰痛の主な要因として、**日常の姿勢や動作**などに問題がある場合があります。腰に負担のかからない姿勢や動作を心がけましょう。

【物を持ち上げる】

- 対象物を身体に近づける
- 重心を低くする
- 身体のひねりを少なくする



【椅子に座る】

- 前傾姿勢を避ける
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 机や椅子の高さを調整する
- クッション等の腰当てで調整する



安静・心配しすぎは痛みの敵



普段通り日常生活を送ることで、
色々な身体の部分を使うことに加えて、
全身運動としてウォーキングを
取り入れましょう。

メモ