

腰痛体操

高田医院 整形外科・内科

- ★回数は目安なので痛みのない範囲で行って下さい。
- ★痛みのある場合は、痛みが治まってから行って下さい。

(1) 腹式呼吸



姿勢:仰向け 両膝立て位 両手は腰の下

- 1) 息を吸いながら、徐々にお腹をふくらませます。
- 2) その後、息を吐きながら腰で両手を押さえつけます。
(10秒程度かけて行います。)

10秒×10回

(2) 片脚かかえこみ



姿勢:仰向け

- 1) 片方の脚を両手でかかえます。
- 2) 息を吐きながら、膝を胸に引き寄せます。
- 3) もう片方も行います。

10秒×10回

(3) 上体おこし(ひねり)



姿勢:仰向け 両膝立て位 両手は前に伸ばした状態

- 1) 上体を起こした状態で、伸ばした両手で片方の膝を触るよう
に上体をひねります。
- 2) 左右行って下さい。

10回

(4)キヤットバック



姿勢:四つん這い

- 1) おへそを見るように頭を下げ、背中を丸めます。
この時、息を吸い込んで行います。
- 2) その後、顔を上げ肩甲骨を寄せ、背中を反らせます。
この時、息を吐きながら行います。



10回

(5)バランス



姿勢:四つん這い

- 1) 右手と左足をまっすぐ上げ、この状態をキープします。
- 2) 次に左手と右足に変え、行います。

10秒×10回

《つづきは高田医院で！》

これらは「腰痛体操」の一部です。
患者様の状態に合わせて、
ほかにもいろいろと体操の方法があります。
また、正しい方法で行うことが重要ですので、
詳しくはぜひ一度ご来院ください。

整形外科・内科・リハビリテーション科・外科・リウマチ科・ペインクリニック外科

+ 高田医院 整形外科・内科

〒532-0023 大阪市淀川区十三東2-9-13(十三駅 東口前)

TEL. 06-6185-7007

FAX. 06-6185-7008