

腰痛予防のリハビリテーション

腰痛の原因と腰痛予防のリハビリテーションについて

腰痛の原因は主に「**動作要因（普段の姿勢）**」や「**個人的要因（運動）**」に分かれます。

今回は、リハビリテーションにて行う腰痛予防のための姿勢の指導内容や必要なトレーニング内容を紹介します！

リハビリテーションで行う腰痛予防のための指導内容について

● 普段の姿勢（動作要因）に対してどんな指導をするの？

腰痛を発症しやすい主な4つの姿勢について腰痛予防の指導ポイントをご紹介します！

物を持つ姿勢



Point

物の持ち上げる際は膝を曲げ腰を落とすと Good!

椅子に座る姿勢



Point

骨盤を立てると腰の負担が減って Good!

顔を洗う・歯を磨く姿勢



Point

片脚を台の上に乗せたまま前にかがむ、または膝を曲げて腰を落として前にかがむと Good!

靴を履く姿勢



Point

片脚を広げるように持ち上げて履くと Good! (前かがみにならないようにする)

● どんな運動（個人的要因）をしたらいいの？



お腹や背中周りの筋力維持も腰痛予防において重要です！
腰痛予防のおすすめのトレーニングをご紹介します！

膝つきプランク



- ①両肘を肩の下にあたりにくるように床につき、軽くこぶしを握る。
- ②頭から膝までが一直線になるよう体を持ち上げ、30秒間キープ

運動時の注意点

痛みが強い場合や運動時に疼痛が増悪した場合は医療機関に相談しましょう。