

<腰痛対策2>

腰を支える筋肉、腹筋と背筋のバランスと筋力。

ほとんどの腰痛の原因はここに 있습니다。

背筋に比べて腹筋は衰えるのが速い。

そのまま何もしないで放っていると腰椎は背筋側に引っ張られ

慢性的な負担が腰にかかる。

(腰痛が起きたら)

①炎症が起きた腰周囲の筋肉のこわばり・痛みを取る

・ 物理療法で痛みを和らげる (マッサージやコルセット
牽引療法、温熱療法、電気療法など)

・ 痛みが強い場合は飲み薬やシップ、注射などが
処方されることもあります

・ * 過度の安静は禁物！安静にしているよりも
動いているほうが治りが速いようです。

②運動療法

- ・ 腹筋 なによりも腹筋を鍛えて背筋の負担を減らす！
- ・ 腰、股関節のストレッチで筋肉の緊張を取る
- ・ 再発予防に背筋を強くする

注意 なんども腰痛を繰り返す原因は②運動療法を

マジメに行っていないケースが多いようです。

完治めざしてがんばりましょう！