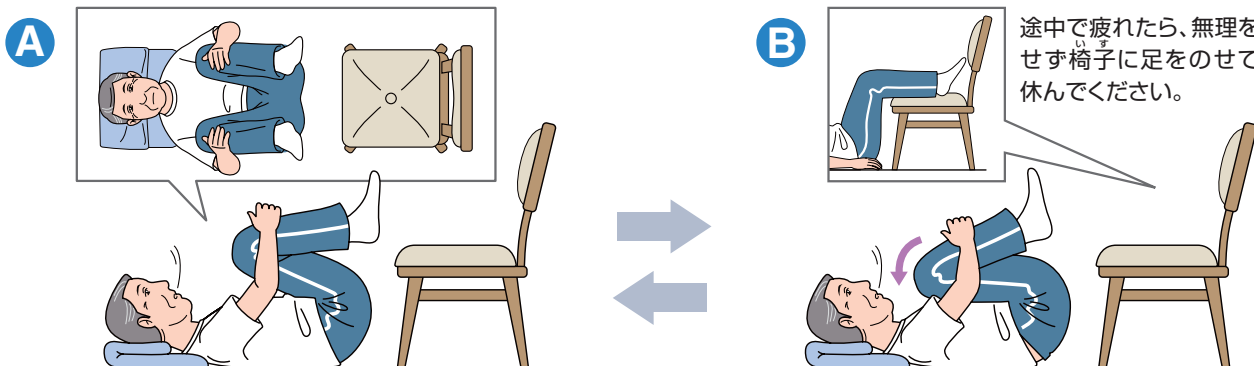


腰を屈める簡単な体操メニューと日常での工夫

— 腰部脊柱管狭窄症が原因の坐骨神経痛がある患者さん用 —

最初の2週間のエクササイズ

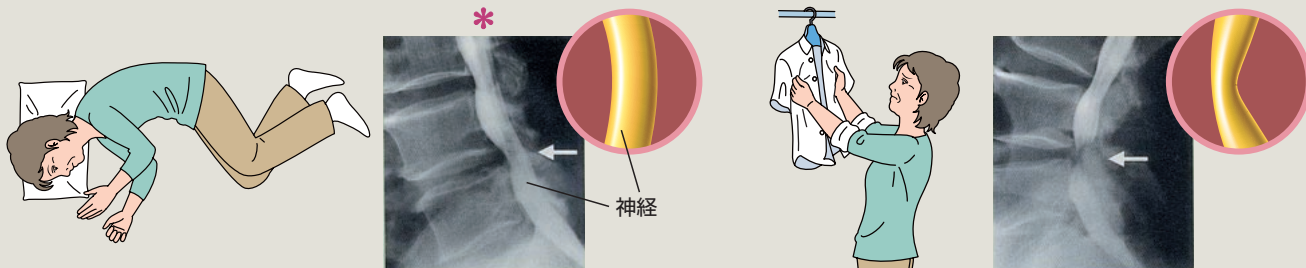
1セット(10回)を、①起床時②午前10時頃③昼食前④午後3時頃⑤夕食前⑥就寝前の目安で、痛みが悪化しない限り、1日6セットを目標に行ってください。



- まず仰向けで横になり、リラックスした状態で両手で膝を抱えてみてください(A)。
- 息を吐きながら両膝を胸に近づけて、その状態を保ちながらゆっくり5つ数えてください(B)。
- A⇒Bを10回繰り返し、1セットとしてください。

Q なぜ腰を屈めるとよいのでしょうか?

A 姿勢は神経の圧迫と関係するからです!

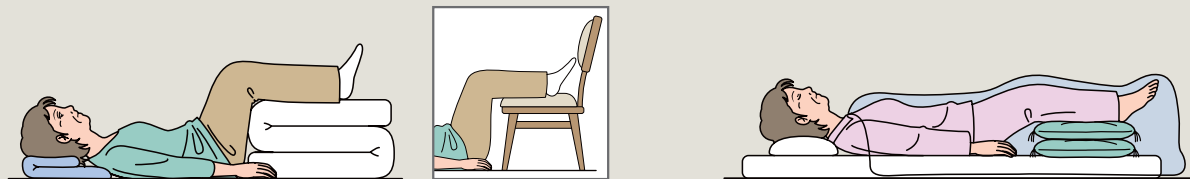


● 坐骨神経の始発駅にあたる腰での神経は、腰を少し屈めると、神経が通るトンネル(脊柱管)が広がり、圧迫を受けていた神経にゆとりができます(*)。

● 逆に、腰を反らせると、神経の圧迫はより一層強まり、症状が出やすくなります。

狭窄症による坐骨神経痛の方は、腰を少し屈めた状態を意識的に作り、神経にゆとりを与えてあげましょう!

エクササイズとは別に、神経がリラックスできる時間を作ってあげましょう!



● 布団や椅子に足をのせて高く挙げた状態を保ってきましょう。腰がほどよく屈んだ横向き姿勢に近い状態です。

● 音楽を聴いたり読書をしなが、1回30分目安で1日最低1回、できれば2回この姿勢を作ると、とても神経にやさしいですよ。

● 夜に休まれる時も、ある程度これに近い環境を作る目的で、クッションや座布団などを利用し、足は少し挙げた状態にしましょう。

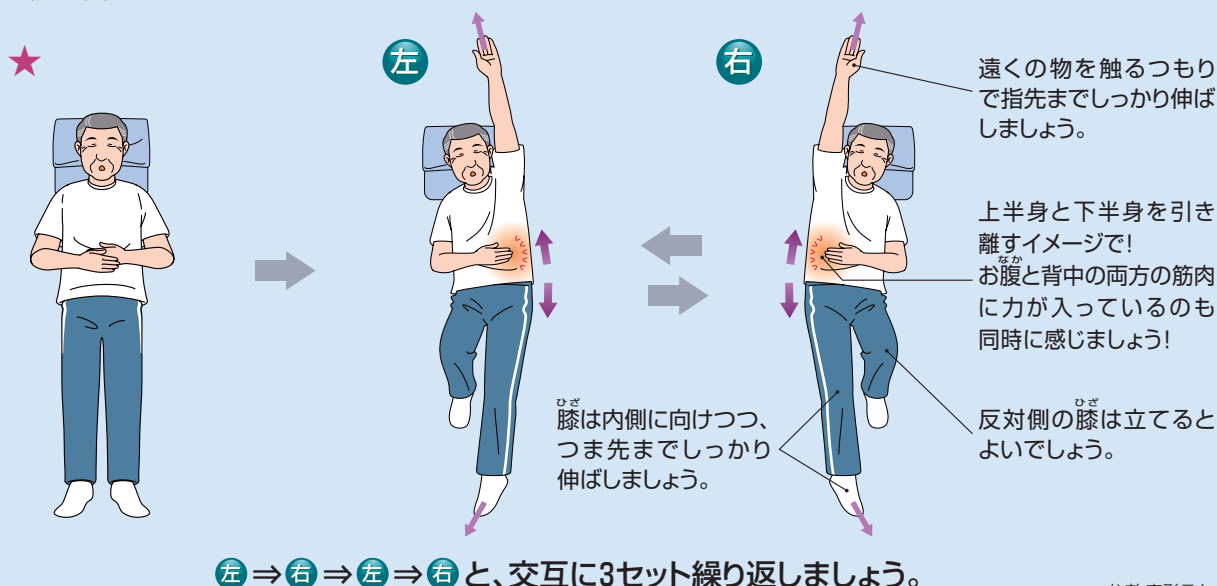
足(膝下)を高くすると、腰が少し屈まり神経の狭窄部分にゆとりができ神経が休まります!(*上段の左図参照)

覚えておきたい追加メニュー

～「骨の安定化」と「腰曲がり姿勢防止」のための簡単ストレッチ～

腰を^{かが}屈めるエクササイズを約2週間しっかり行った頃から始めましょう。

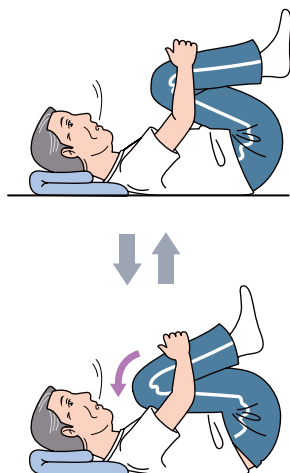
- 仰向けで横になり、目を閉じ肩の力を抜いて大きく3回深呼吸をし、リラックスした状態を作りましょう。(★)
- リラックスできたら、まず左手と左足をゆっくりかつしうから伸ばしてみましよう。
- その時、左側のお腹と背中の^{なか}筋肉が上下に引き伸ばされつつ、同時に両方の筋肉が働いているのを感じてください。
その伸ばした状態を、呼吸を止めないで5秒間保持してください。
5秒、3回を1セットとしてください。



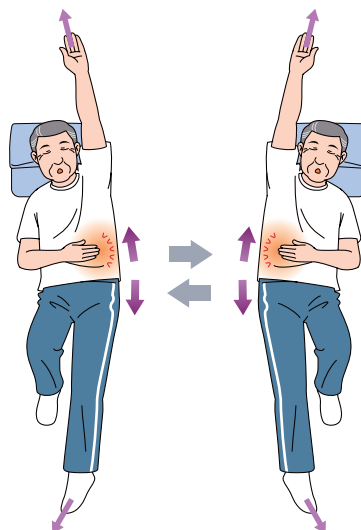
参考:宗形テクニック

良くなってきた後の具体的なメニュー

1 まず、今まで通り、腰を^{かが}屈めるエクササイズを10～20回行ってください。



2 上の簡単ストレッチを左⇒右⇒左⇒右の順に、交互に3セット行ってください。



1⇒2を、朝・夜の1日2回は行いましょう。

コラム

外出先で痛くなったら…

ベンチなど椅子があれば、それに腰かけ、肘を膝についた状態で少し前屈みになり、深呼吸を10回程度するとよいでしょう。



***痛みやしびれがなくなったとしても、再発の予防対策として毎日続けましょう！**