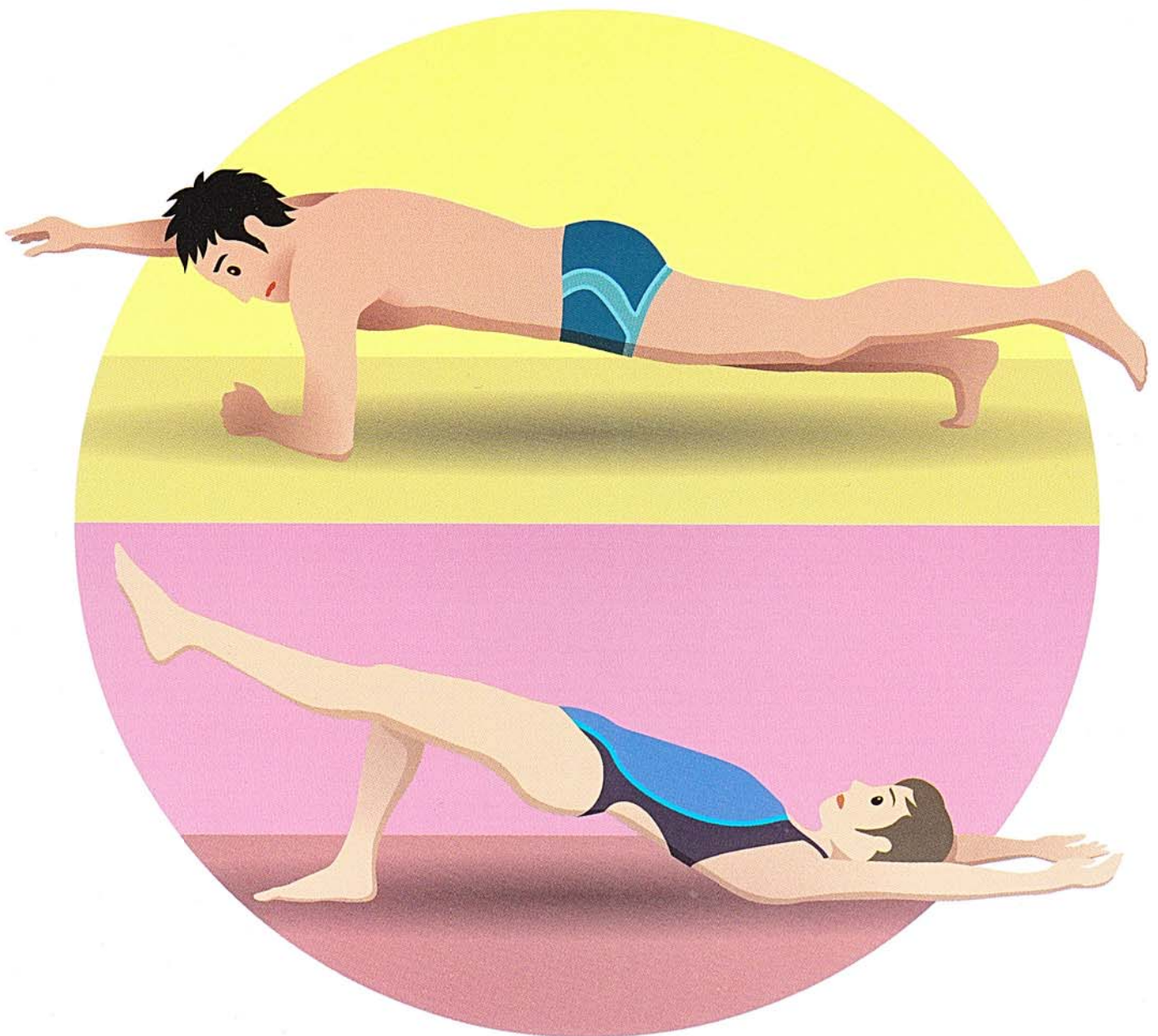


# スポーツ損傷シリーズ

## 20.腰痛の運動療法



監修  
日本整形外科スポーツ医学会広報委員会



制作  
三葎製薬株式会社

# 20.腰痛の運動療法

## ●運動療法の目的●

腰痛の運動療法は体幹の安定性向上と、正しい姿勢の獲得を目的とします。

## ●体幹安定性向上のための体幹筋エクササイズ●

体幹の安定性を高めるためには深部筋(コアマッスル)が重要です。考案されている様々な方法のなかで、自宅で簡単に行える方法を以下に紹介します。

### ①ドローイン

膝を立てて仰向けに寝て、“こしぼね(上前腸骨棘)”のやや内側に指をあて、おへそを床に近づけるようにお腹を引き込みます。  
そのとき指をあてた部位の筋肉(腹横筋)が硬くなっていることを確認します。  
この体操を1回10秒程度で3-6セット行います。



### ②下向きブリッジ(上肢挙上)

手と膝を着いて四つばい位となります。このとき背中が反らないように、おへそを軽く引き込んで下さい。次に片方の手を挙上します。このとき挙上した側の腹筋(腹横筋)が働きます。この姿勢を1回片側10秒程度で3-6セット行います。この姿勢で体がぐらつかず、楽に10秒間保てるようなら、次に進みます。



### ③下向きブリッジ(上下肢挙上)

挙上した手と反対側の足を挙上します。このとき挙上した足側の背筋(多裂筋)も働きます。この姿勢保持訓練を、慣れない方は1回片側10秒を3-6セット行い、慣れてきたら1回片側30秒を2セット行います。



## ● 最適な姿勢の獲得 ●

腰痛は痛みが出る姿勢によって大きく以下の二つのタイプに分けられます。

### ① 腰を反らすと痛くなるタイプ

腰椎分離症、椎間関節障害、  
変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症など



腰椎の後方に痛みがあり、  
前弯(腰の反り)が強いと痛みが増す。

### ② 前屈すると痛くなるタイプ

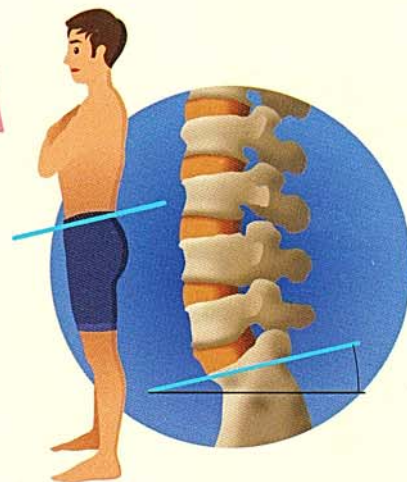
腰椎椎間板障害、椎間板ヘルニアなど



腰椎の前方に痛みがあり、  
前弯が少ないと痛みが増す。

骨盤を後傾させると腰痛が軽減する。  
腹筋の活動、骨盤周囲筋群の  
ストレッチが重要。

骨盤を前傾させると腰痛が軽減する。  
背筋の活動、骨盤周囲筋群の  
ストレッチが重要。



## ● 競技スポーツ選手の体幹筋トレーニング ●

競技スポーツを行っている選手は、腰痛の予防や競技力向上のため、より難度の高い体幹安定化エクササイズが望まれます。これらを正しい姿勢で30秒間保持できるようにトレーニングして下さい。

