

腰痛は、股関節の筋力低下や柔軟性の低下で引き起こされることがあります。また、症状により必要な運動は異なります。今回は、症状別の腰痛に対する運動を一部ご紹介いたします。

**※手すりや机に触りながら行ってください。
転倒しないよう十分注意してください。**

チェック① 片足立ちができる



棒がまっすぐ



棒が傾いている

課題：**股関節の筋力低下**

チェック② 片足立ちができる



棒がまっすぐ



棒が傾いている

課題：**股関節の柔軟性低下**

運動① お尻の筋力強化

対象：股関節の筋力に課題

- ①机か手すりに触る
- ②足を外に広げる
→骨盤が動かないようにする
- ③足を後ろに引く
→体がブレないようにする



運動② 股関節の柔軟性強化

対象：股関節の柔軟性に課題

- ①椅子か机に触る
- ②肩幅に足を広げる
- ③左右に重心移動させる
→骨盤を移動させる
- ④前後に重心移動させる
→骨盤を移動させる

