

腰痛について

痛みを大きく二つに大別して考えてみよう！

①伸展型 (図1参照)

体幹部を伸展した際に、股関節の伸展を伴わず腰部に過剰な前凸の湾曲が生じ、痛みが出るタイプです。この症状がある場合には、股関節の屈曲筋(大腰筋・腸腰筋等)が収縮しています。

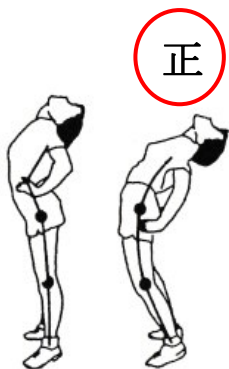


図1 伸展型

②屈曲型 (図2参照)

伸展型とは反対に、体幹を屈曲した際に痛みが出るタイプです。このタイプは体幹屈曲時に大腿ハムストリングス及び大殿部が収縮しています。

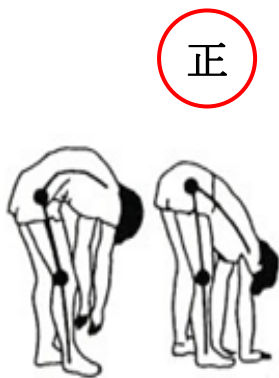
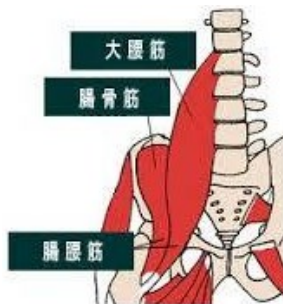


図2 屈曲型

対処方法

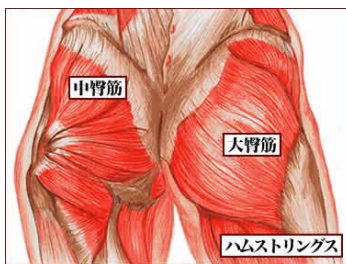
①伸展型の対処方法

伸展型の対処方法として大腰筋・腸腰筋のストレッチを行う事で効果的です。



②屈曲型の対処方法

伸展型の対処方法として中臀筋・大臀筋・ハムストリングスのストレッチを行う事で効果的です。



中臀筋



ハムストリングス



大臀筋

各種目 30秒~40秒呼吸を止めずに行ってください。

お知らせ

information

《年末年始の休館日》

12月29日(木) ~ 1月3日(火)

新年度は、
1月4日(水)より開館致します。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。予めご了承ください。