

ヘルニアに対する腰痛体操「マッケンジー法」 症状チェックで痛みにあった体操を！

荷物を持ち上げようとして痛んだ
前かがみになって痛んだ
前かがみや中腰になると痛む
長い時間座っていると痛む
うつ伏せになると痛みが軽くなる
歩くと痛みが軽くなる
猫背である



腰反らし体操

1. うつ伏せになり、手のひらを下にして、両手を両肩の真下におきます。
2. 両肘を伸ばして上半身を起こし、腰を大きく反らせます。
3. 10回繰り返します。

歩くと痛む
長い時間立っていると痛む
うつ伏せになると痛みが強くなる
いすに座ると痛まなくなる
自転車に乗ると痛まない
しゃがむと痛みが軽くなる
姿勢は良い方だ



腰曲げ体操

1. 仰向けに寝て、両膝を曲げます。
2. 両手で両膝を抱え込み、両膝が胸につくように引き寄せます。
3. 10回繰り返します。

体操1月で症状憎悪時は、他疾患などの可能性があるので、専門医を受診のこと

<http://kininarushoujou.blog74.fc2.com/blog-entry-51.html>