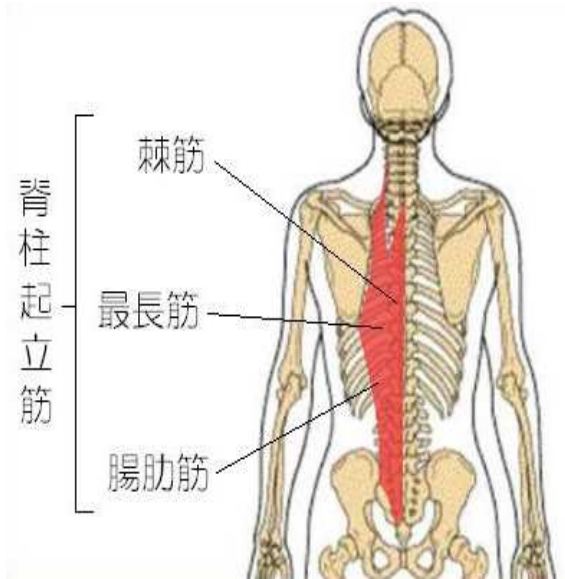


※ご覧頂く前に「ストレッチの基礎知識」をお読みください。

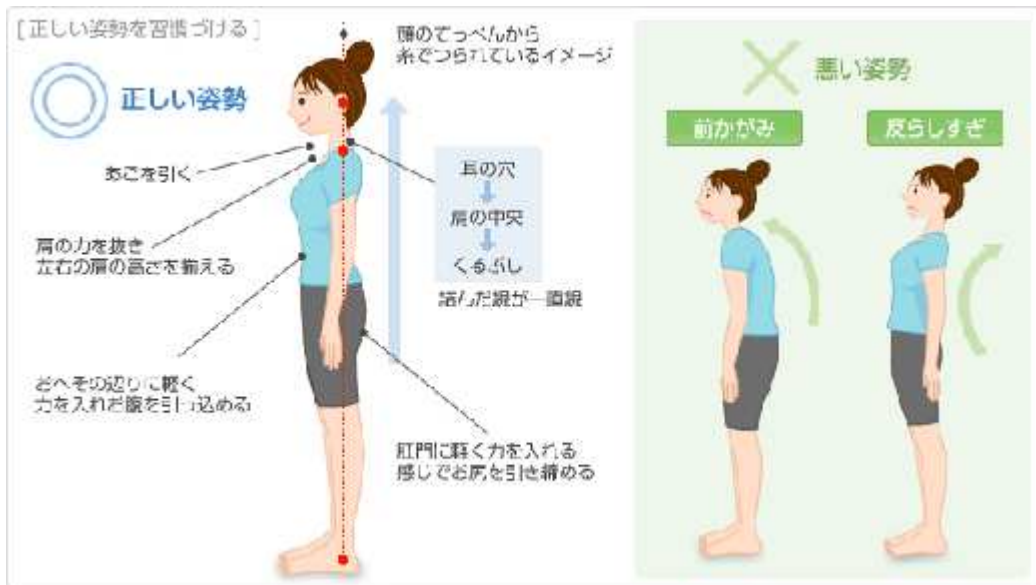
第3回 腰の痛みの原因の一つ脊柱起立筋

今回は脊柱起立筋という筋肉のストレッチをご紹介します。
腰の痛みには様々な原因があるとされていますが、
今回ご紹介する脊柱起立筋の機能不全もその一つとされています。

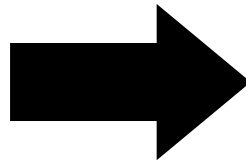
脊柱起立筋は骨盤～首かけて背骨の両側に付着しています。
その機能は主に体を起こし、良い位置で姿勢を保つ作用があると
言われています。そのためこの筋肉が硬くなると良い姿勢が崩れ、
猫背や反り腰になってしまいます。このことから、
長時間の立ち姿勢や座り姿勢で大きく腰に負担が掛かり、
痛みが出やすくなってしまいます。
よって柔軟性のある脊柱起立筋を獲得することは、
良い姿勢を保ち腰の疼痛を抑える、一つの要素となりえます。



良い姿勢と悪い姿勢



ストレッチの実際 脊柱起立筋のストレッチ（体の捻じれ動作で痛みがない場合）



①まず、膝を立てて仰向けで寝ます。

②伸ばしたい側と反対に足を倒します。（図のような形になります。）

その際、頭を反対に向けましょう。（白い矢印の方向に。）

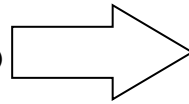
赤○の背中中の部分が少し伸ばされる感覚があれば、十分です。

（注意点）

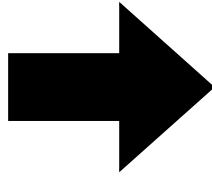
・この時、足を倒した側と反対の肩や体が浮いてこないように気をつけましょう。

しっかりと頭を反対に向ける事が重要です。

（上の写真の白矢印方向に）



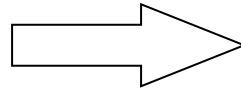
ストレッチの実際 脊柱起立筋のストレッチ（体を捻じる動作で痛みが出る場合。）



- ①ベッドや椅子に深めに腰掛けます。
- ②肘を伸ばして胸の前で手を組み胸の前で円を作ります。
- ③そのまま前方へ手を伸ばしながら体重を尾てい骨あたりに乗せ、赤線のように背中全体を丸くさせていきます。

（注意点）

- ・この時、胸部だけが丸くなり腰が伸びたままになってしまうと、上手く脊柱起立筋は伸びません。しっかりと腰～背中全体を丸めましょう。



これで腰の痛みも
楽になるかも！！

※長時間の立位姿勢は体によくない為、こまめな休息も腰痛の改善に繋がります。

また、腰の痛みには様々な原因があり、今回ご紹介したストレッチは腰の痛みを改善することを保証するものではありません。腰に関するお悩みをお持ちの方は、当院へご相談ください。