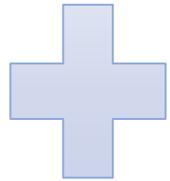


## 運動療法

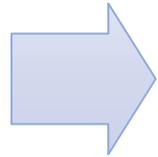
セルフEx.  
セルフマネー  
ジメント



## 教育

能動的・継続的  
な参加

自己管理



## 自己効力感

自律 

- ・ 自宅運動とケア
- ・ 痛み活動日記の記録

Grade A  
(腰痛診療ガイドライン2012)

運動指導は、セルフEx. (セルフマネージメントを含む) による運動療法と対象者が能動的・継続的に参加するための教育による自己管理によって、自己効力感や自立を促進することを目的に行います。



### 構成内容：

- 教育
- 運動療法
- セルフEx.
  - ・ 臥位での運動 (必須)
  - ・ 腰背部筋運動 (必須)
  - ・ 立位での運動 (必須)
  - ・ 日常生活で行う運動 (ちょっと体操)
- セルフマネージメント
  - ・ 痛みチェック表

# 教育

対象者が能動的・継続的に治療に参加するために対象者教育が重要です。以下の内容を中心に対象者教育を行い、内容を共有しながら行って下さい。

- ・腰曲がり（脊柱変形）の状態について
- ・腰曲がりと腰痛との関連について
- ・腰曲がりや腰痛に関係する体のしくみ（構造・機能）について（構造：姿勢・機能：使い方）
- ・運動療法（セルフエクササイズ等）の必要性について
- ・痛みに関係するセルフマネジメントの必要性について

腰曲がり・腰痛で困っている方のための

## セルフエクササイズ手帳

改善から予防まで



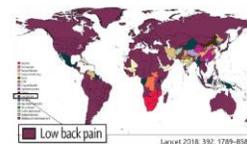
日本脊椎脊髄病学会プロジェクト委員会  
腰曲がり保存療法ワーキング

### 腰曲がりと腰痛の関連が解明

～高齢期の日常生活に大きな支障～

腰痛は、多くの人が抱えている症状で、とても一般的なものです。腰痛はいろいろなことが原因となりますが、近年の研究結果で、特に高齢期には腰曲がり（脊柱後弯症）がかなり大きな要因であることが解明されました。

腰痛は世界で最も多い健康損失の原因



脊柱後弯症は、文字通り、脊柱（＝背骨）が後弯（前かがみに曲がる）になっている状態です。後弯の原因は多岐にわたりますが、多くは椎間板の加齢性変化や椎体骨折、あるいは背筋群の萎縮により、よい姿勢が保てず、立位や歩行で背中が前屈みになってしまいます。脊柱の後弯がひどくなってきて、骨盤での代償機能が破綻すると、股関節や膝関節へ負担がかかり、腰背部痛や歩行障害など日常生活に支障が出ます。一般的には、脊柱や骨盤、膝や股関節のストレッチと背筋の筋力維持・強化を行うことが推奨されます。

（日本脊椎脊髄病学会HPより抜粋改変）



日常生活への支障が大きくなり、手術療法が必要となった患者様

### 腰曲がり・腰痛への対策

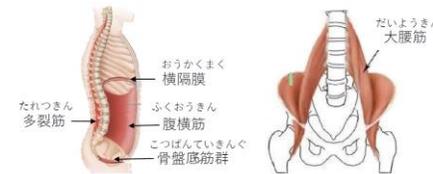
～運動の重要性～

筋肉は、大きく二つに分けることができます。皮膚に近く浅い所にある浅層筋と、骨に近く深い所にある深層筋です。浅層筋は関節運動に関係し、深層筋は関節の安定性に関係します。

近年では、長時間の中腰姿勢や腰部への負担によって、腰部深層筋の筋肉内の圧が高くなり、筋肉の中を通る血管の流れが悪くなると言われています。これが腰痛の原因の1つと考えられており、腰背部コンパートメント症候群と呼ばれています。

腰部の深層筋として多裂筋と呼ばれる筋があり、同じ高さの腹部には腹横筋、また、上下に横隔膜と骨盤底筋群があり、これら4つの筋肉が上手に働くことで腰を安定させます。さらに、股関節と腰椎を結ぶ大腰筋と呼ばれる筋も、同様に腰椎の安定性に関係しています。

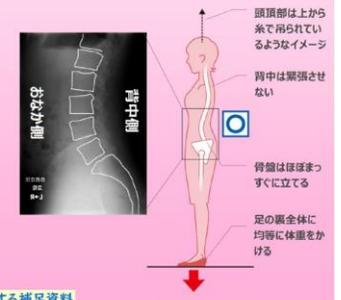
これらの筋肉をまんべんなく鍛えることが重要です。



### 元気に美しく老いる

～正しい姿勢をキープ！～

背骨の自然なS字カーブを維持し、かつ無駄な筋肉の緊張がない状態



する補足資料

©All rights reserved, Ko Matsudaira

腰曲がり・腰痛の改善と予防には  
・姿勢や体の使い方など「自分の体を知る」こと  
・行っている「運動の確認」を時々行うこと  
・自らが運動・予防に「自主的」に参加することが重要です。

さあ、はじめましょう！

# 臥位での運動(必須)

背骨・胸郭・骨盤の関節や筋肉を動かす運動

✔ 腰や胸にクッションやタオルを入れる。



POINT!

- ④は必要に応じてお尻の下に枕やクッションを入れる
- ⑤は必要に応じて背中にクッションやタオルを入れる

## 運動療法

### ●セルフEx. 臥位での運動 (必須)

臥位での背骨・胸郭・骨盤の関節や筋肉を動かす運動です。関節や筋肉を2次的に損傷しないために、以下の点にご留意下さい。

- クッションやタオルを活用して関節への過負荷を避ける。
- 筋収縮は求心性収縮から遠心性収縮への関節運動を行う。
- 準備運動とメインの運動を組み合わせた構成で行う。
- 対象者の病態や状態に応じて段階的に行う。

#### ①②：体幹伸展方向の運動 (伏臥位)

目的：体幹腰背部筋の促通、関節可動域の改善

- ①準備運動：伏臥位で全身の力を抜く
- ②メイン：体をゆっくり起こして肘で支える (肩の損傷に注意)
- ①伏臥位→②パピーポジションを繰り返す

#### ③④：大腰筋・腰背部筋・殿筋等の運動 (背臥位)

目的：大腰筋・腰背部筋・殿筋等の促通

- ③準備運動：両足を抱え込む (抱え込む時の腰部負担に注意)  
抱えこんだり緩めたりを繰り返しながら行う
- ④メイン：ブリッジ (殿部の挙上運動)

#### ⑤：胸郭拡大運動 (背臥位)

目的：胸椎、肩甲骨、肋骨の可動域の改善

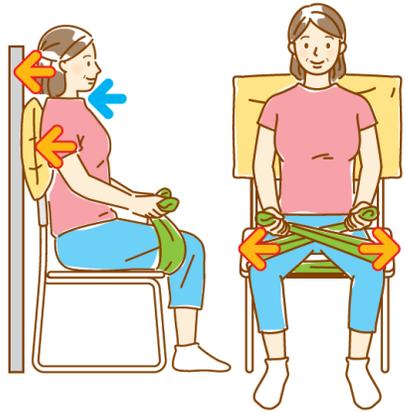
- 準備運動：⑤の運動を膝を立てて行う
- ⑤メイン：膝を伸ばして行う

# 腰背部筋運動(必須)

体の後ろの筋肉を強化する運動

✔ 背中を壁につけてイスに座る

✔ 背中に枕やクッションを入れる

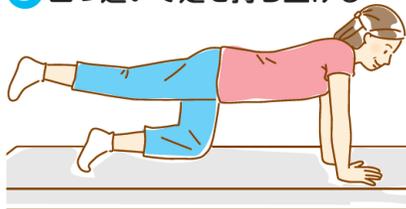


1 顎を引きながら  
背中で壁を押す

✔ 大きめのタオルを  
脚に巻く

2 脚を外側に開きながら  
1のように背中で壁を押す

3 四つ這いで足を持ち上げる



✔ 腹部に枕は  
クッションを入れる

4 うつ伏せで上半身を  
持ち上げる



POINT!

回数 1回3~5秒×10回位×3セット

1~4は状態に応じて段階的に行う

## 運動療法

### ●セルフEx. 腰背部筋運動 (必須)

体幹腰背部の筋肉を促通および強化する運動です。  
関節や筋肉を2次的に損傷しないために、以下の点にご留意下さい。

- 対象者の病態や状態に応じて段階的に行う。  
運動強度 (Step1・2・3) を①・②⇒③⇒④
- 遅発性筋痛 (数日後の筋痛) に留意しながら行う。

#### ①②：体幹伸展方向の運動 (座位)

目的：体幹腰背部筋の促通および強化 (運動強度Step1)

- ①：顎を引きながら背中で壁を押すように体幹伸展方向の運動を行う。
- ②：タオルを用いて脚を外転しながら抵抗をかけて①の運動を行う。  
イスを壁側に置いて後方への転倒を予防する。  
背中に枕やクッションを入れて抵抗運動を行う。

#### ③：体幹伸展方向の運動 (四つ這い位)

目的：体幹腰背部筋の促通および強化 (運動強度Step2)

- ③：下肢を左右交互に拳上して保持する。  
腰背部筋および殿筋を意識させて行う。

#### ④：体幹伸展方向の運動 (伏臥位)

目的：体幹腰背部筋の促通および強化 (運動強度Step3)

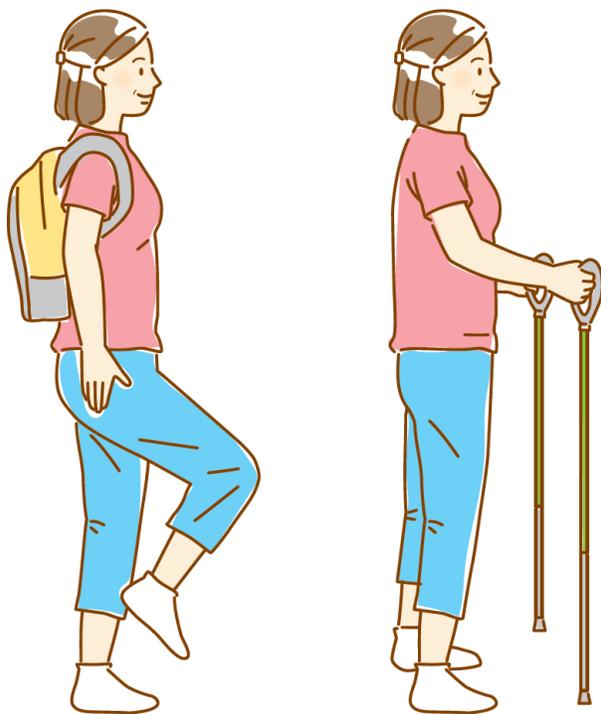
- ④：伏臥位で上半身を拳上して保持する。  
腹部にクッションをいれて行う。  
腰背部筋および殿筋を意識させて行う。

## 立位での運動(必須)

### 有酸素運動(歩行)

#### ✔リュックサックやポールを利用する

体を伸ばした状態で歩く



POINT!



状態や必要に応じて、内容を選択する

## 運動療法

### ●セルフEx. 立位での運動 (必須)

立位で行う有酸素運動です。

体を伸ばした状態で歩行することによる、運動学習と疼痛抑制効果を期待しています。

関節や筋肉を2次的に損傷しないために、以下の点にご留意下さい。

- 腰曲がりのままの状態でも長く歩かないようにする。  
(骨・椎間板変性や腰背部筋痛の助長防止のため)
- 対象者の病態や状態に応じて選択して行う。

### 歩行による有酸素運動 (立位)

目的：姿勢・機能に対する運動学習および疼痛抑制効果

立位・歩行に関する関節運動および筋力強化

リュックサックや2本のポール（ノルディックポール）を利用して、体幹をできる限り伸展した状態で歩行する。

歩行距離を万歩計などで記録すると変化が客観的に捉えられる。

#### リュックサック歩行の特徴

- 「肩甲骨の内転」
- 「脊柱の伸展保持」
- 「安定した重心移動」

#### ポール歩行の特徴

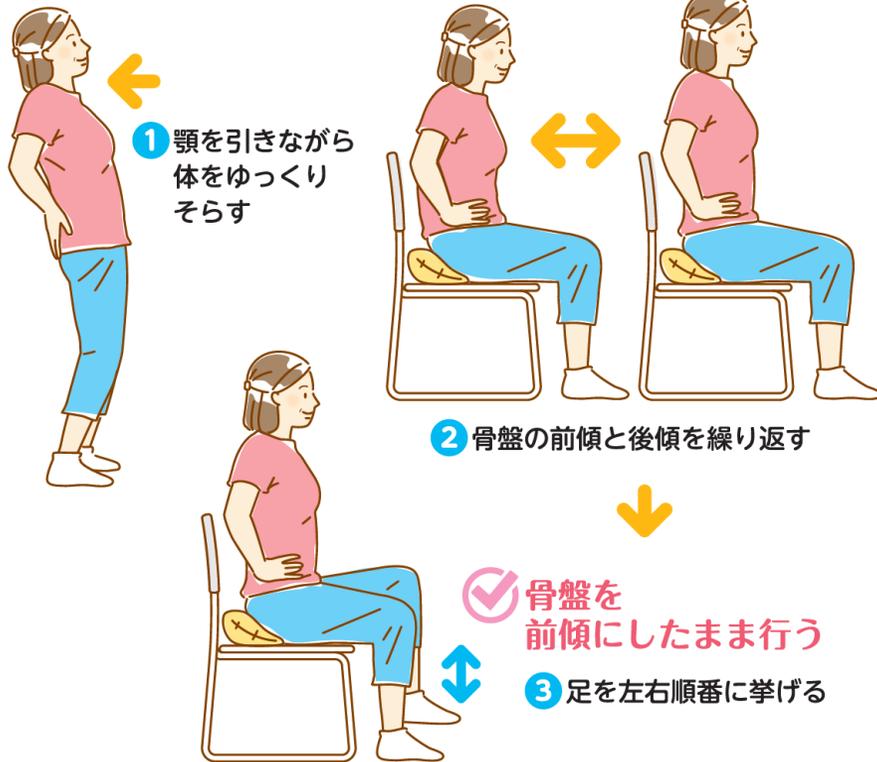
- 「下肢にかかる負担を軽減」
- 「体の左右の揺れを軽減」
- 「安定した重心移動」
- 「関節にかかる負担を軽減」

# 日常生活で行う運動(ちょっと体操)

## 体幹伸展運動と骨盤前後傾運動と足挙げ運動

✔ 腰・殿部を  
両手で圧迫する

✔ 殿部に枕やクッションを入れる



POINT!



日常生活の中で意識して行いましょう!

- ①は立位伸展時のバランスなど、状態に応じて行う
- ②③はお尻の下に枕やクッションを入れて浅めに座る

## 運動療法

### ●セルフEx. 日常生活で行う運動(ちょっと体操)

日常生活の中でちょっとずつ行う運動です。  
体幹伸展運動、骨盤前後傾運動と足挙げ運動から構成されています。

#### ①：体幹伸展方向の運動(立位)

目的：体幹腰背部筋の促通および体幹伸展可動域の改善

①：腰・殿部を両手で圧迫し、頸を引きながら骨盤を前方に出すようにする(股関節を伸展するようにする)。

注意：腰部のみを強く伸展させないように注意

後方に転倒しないように注意(適応者の選択や壁の利用)

#### ②：骨盤の前後傾運動(座位)

目的：座位での骨盤前後運動の学習

②：殿部に枕やクッションをいれて骨盤の前後傾運動を行う。  
腹部筋や背部筋を意識させて行う。

#### ③：骨盤前傾位での下肢挙上運動(座位)

目的：骨盤前傾位での下肢運動の学習

③：②の骨盤前傾位で下肢を左右順番に挙げる。  
背部筋や腹部筋を意識させて行う。

骨盤前傾位：背部筋を意識

下肢の挙上：腹部筋を意識

