

## 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～

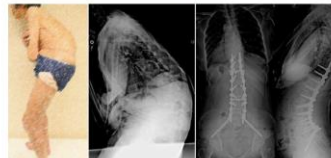
腰痛は、多くの人が抱えている症状で、とても一般的なものです。腰痛はいろいろなことが原因となりますが、近年の研究結果で、特に高齢期には腰曲がり（脊柱後弯症）がかなり大きな要因であることが解明されました。

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、手術療法が必要となった患者様

### 腰曲がり・腰痛への対策

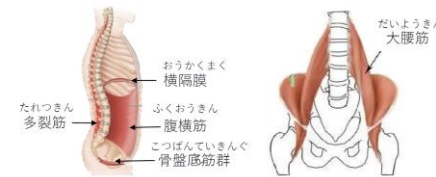
～運動の重要性～

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。

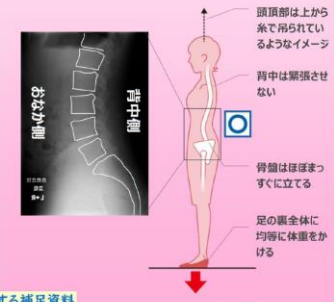
これらの筋肉をまんべんなく鍛えることが重要です。



### 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

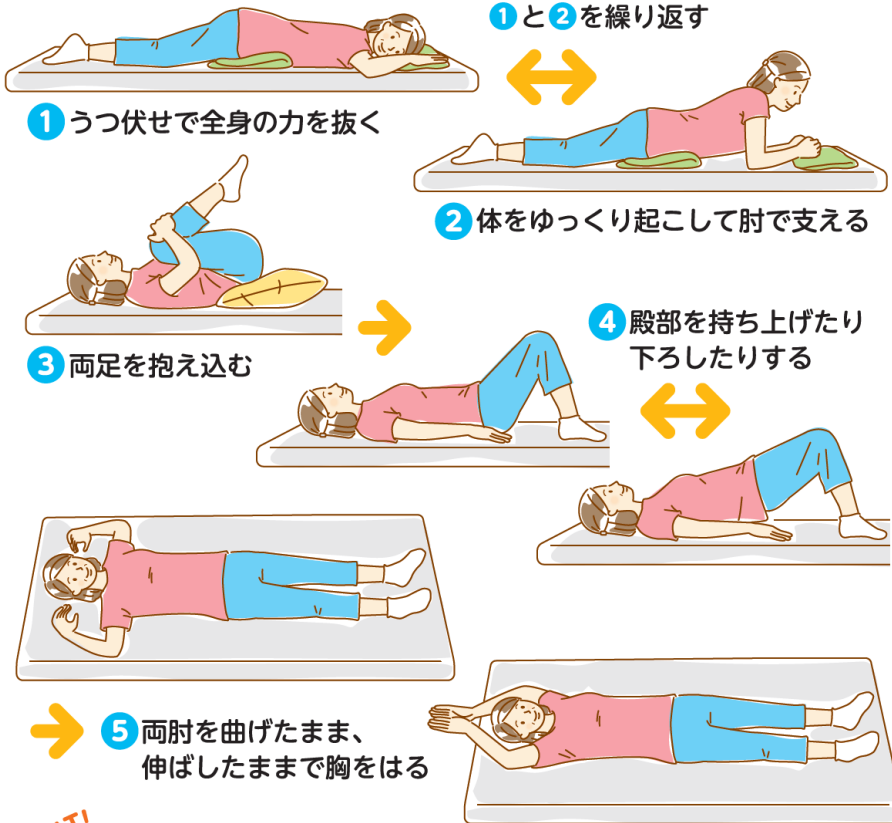
腰曲がり・腰痛の改善と予防には  
・姿勢や体の使い方など「自分の体を知る」こと  
・行っている「運動の確認」を時々行うこと  
・自らが運動・予防に「自主的」に参加することが重要です。

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

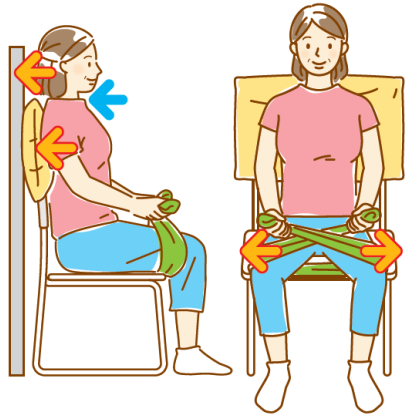
- 準備運動：⑤の運動を膝を立てて行う
- ⑤メイン：膝を伸ばして行う

# 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

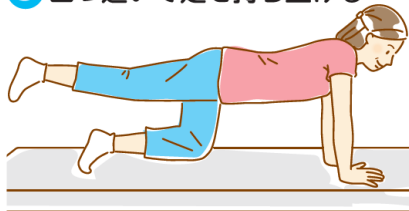


1 顎を引きながら  
背中で壁を押す

✔ 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)

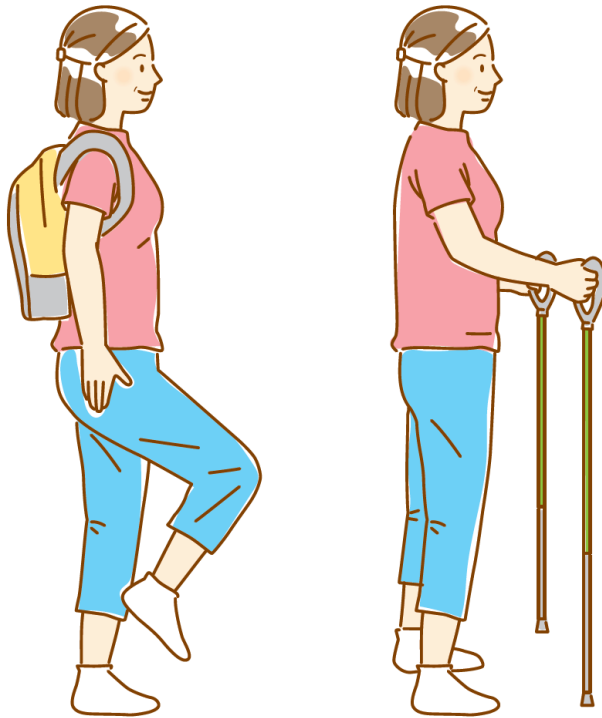
- ④：伏臥位で上半身を拳上して保持する。  
腹部にクッションをいれて行う。  
腰背部筋および殿筋を意識させて行う。

## 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」

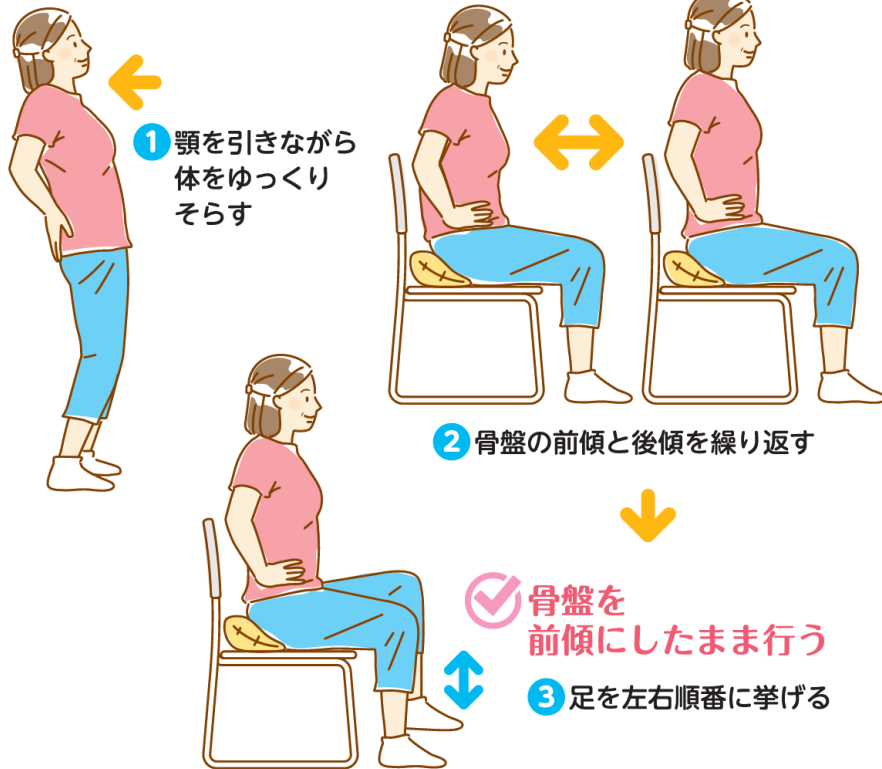
「関節にかかる負担を軽減」

# 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、顎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

自主的に行動するための

## 痛みチェック表の使い方

痛みの経過や変化を記録することによって  
生活における痛みの原因を理解できます。

**痛みの程度** 0~10の間の数字を記載して下さい。

0が「何も痛くない」 10が「一番痛かった時の痛み」  
として、当日の痛みの状態を感じたままに書いて下さい。

**予防運動** 腰痛予防のための運動を  
行ったかどうかを記載して下さい。

予防運動が行えた場合は○ 半分ぐらい行えた場合は△  
行わなかった場合は×を書いて下さい。

**活動内容** 普段の生活と違った活動内容が  
ある場合に記載して下さい。

「いつもより多く運動をした」「草むしりをした」「雪かきをした」  
「長く車や電車に乗った」など、より具体的に書いて下さい

## 痛みチェック表

日付	痛みの程度	予防運動	活動内容
例) 10/3	2	○	草むしり1時間 洗い物をしてても腰が疲れにくい
例) 10/4	7	×	午前中はベッドで寝ていた

## 運動療法

### ●セルフマネジメント 痛みチェック表

対象者が自主的に行動するために痛みチェック表を記載してもらいます。  
痛みの程度、予防運動（セルフEx.）、活動内容から構成されています。

- **痛みの程度**：痛みの程度をNRS（1～10段階）で記載する。一日の平均した痛みを記載する。
- **予防運動（セルフEx.）**：指導を受けたセルフEx.の実施状況を記載する。  
行えた状況で「○」「△」「×」を記載する。
- **活動内容**：普段の生活と違った活動内容などを記載する。関節痛や遅発性筋痛と活動との関連を理解・指導するために活用する。