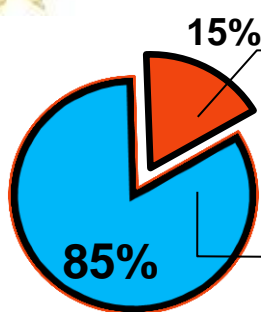


リハビリ通信

「腰痛」



病気でなくても腰は痛い？



病気が原因
椎間板ヘルニア
脊柱管狭窄症
がん など

病気ではない腰痛
原因がはっきりしない慢性腰痛や、
ぎっくり腰など。

腰痛持ちの人のほとんどは病気でないのに痛い状態。
悪い姿勢や重作業で腰に負担がかかることが
この腰痛の原因になると考えられています。

どんな姿勢が腰に悪い？

腰の負担の大きさを比較すると...



立っている時も座っている時も
前傾姿勢になると腰の負担が大きい！！

腰にやさしい姿勢を心がけることで、腰痛の予防・改善をすることができます！

持ち上げ動作



Check! 腰を落として前かがみの姿勢は避けましょう!

パソコン作業



Check! 胸を張って背すじを伸ばしましょう!

顔を洗う



Check! 膝を使って体が前傾しないようにしましょう!

掃除機をかける



Check! 掃除機の柄を伸ばし、体の前傾を避けましょう!

当てはまったら病院へ

- 足が痺れる
- 痛み止めを飲んでもうずく痛みがある
- 転んで尻もちをついた後から腰が痛くなった

これらの症状は何らかの病気の可能性があります。
無理せず受診しましょう!



病院のホームページにも掲載されていますので、そちらも見て下さいね。 URL: <http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>