

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 ^{やすひろ} 靖洋」です。

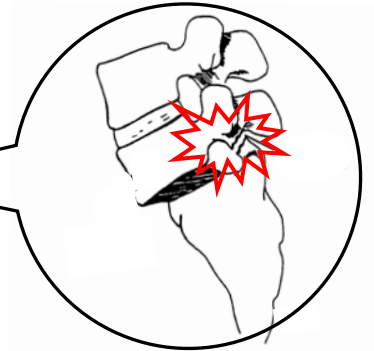


今回は、『^{ようついでんりしやう}腰椎分離症』について説明します。

それって何・・・？

腰椎分離症

：腰椎(腰の骨)の後方部分の疲労骨折で、進行すると骨が割れてしまう(分離する)



実際のレントゲン写真

どんな人がなりやすいの？

⇒ 発育期のスポーツを行っている人に多く、繰り返し腰にストレスがかかり、引き起こされる。特に下の方の腰骨(第5腰椎)に起きやすい

で、どうなるの？

⇒ 腰が痛くなる
：特に腰を反ったり、ひねる動きやジャンプ、走りなど腰に衝撃が加わると痛い！

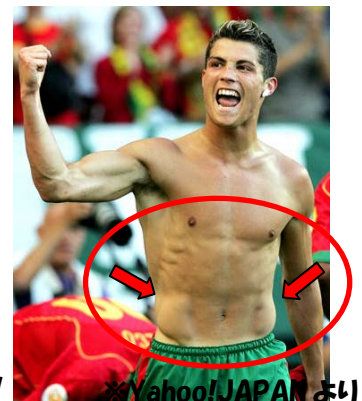
じゃー何をすれば予防できるの？

⇒ 腹筋を鍛えて、体や足の筋肉の柔軟性を高める！！
そして、姿勢をよくする！

予防体操

こんな感じになってほしい・・・

腹筋を鍛える体操(お腹の奥の筋肉を強化する) ⇒ 表面の筋肉だけではダメ！



※Yahoo!JAPANより



仰向けで両膝を立てて寝ます。体はリラックスして・・・



鼻からゆっくりと息を吸います。腰や首、肩の力を出来るだけ抜いて・・・



口からゆっくりと息を吐きながら、下腹部(おへそ下)をへこませます。この時に背中中の筋肉に力が入らないようにして下さい。

※簡単なようで意外に難しい運動です。
ポイントは表面の腹筋(割れてる部分)に力を入れないで、お腹をふくらませない事です。

※写真の体は引き締まってなくてすいません・・・by 僕

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科
〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分
TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>
何かありましたら、診察やご相談に来てください。