腰痛の運動療法

ACE（エース）をねらえ！

1　慢性腰痛に対する運動療法は、最も重要な治療介入の手段と言っても過言ではない。

2　運動療法を実施する際は、疼痛除去のみを主眼とせず、機能・能力障害の改善・社会参加の拡大（復職・地域活動への復帰）・QOL（生活の質）の向上を目的とする。

タイプ1エクササイズ：　疼痛の改善にはストレッチ

タイプ2エクササイズ：　機能改善には筋力増強

タイプ3エクササイズ：　健康寿命の延伸

腰痛の運動療法３タイプ

タイプ1エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

タイプ2エクササイズ：

脊椎の安定化を図るために深部筋（Core　muscles）の刺激・強化

タイプ3エクササイズ：

運動による内因性鎮痛の作動をはじめとする有酸素運動による内因性物質の活性化（Endogenous　activation）

＊頭文字をとってACEをねらえ！(ACEコンセプト)と呼んでいます。

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

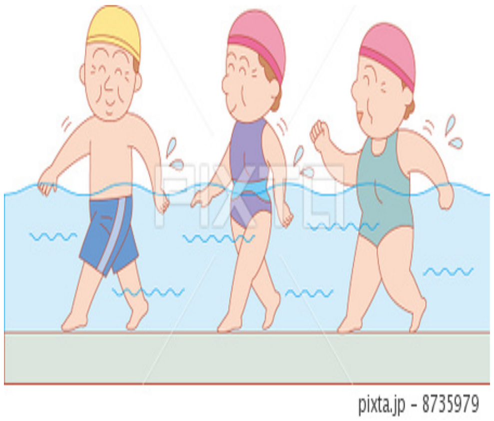
ACE（エース）をねらえ！【E】

タイプ 3 エクササイズ：

運動による内因性鎮痛の作動をはじめとする有酸素運動による

内因性物質の活性化（Endogenous　activation）

ウォーキング



水中運動

エルゴメーター

足腰を鍛えるだけでなく脳科学的に痛みを抑える作用があります。

さらに万病のもとになる軽微な全身慢性炎症を抑え、がん・

アルツハイマー病・生活習慣病などの予防に役立ちます。

☆1 日の活動量【歩数】を記録することから始める

☆1 日 8000 歩、そのうち 20 分の早歩き習慣

【腰痛があっても早歩き習慣を身に付けることで、確実に健康寿命の延伸に役立つ】

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

ACE(エ－ス)をねらえ！【A-3】

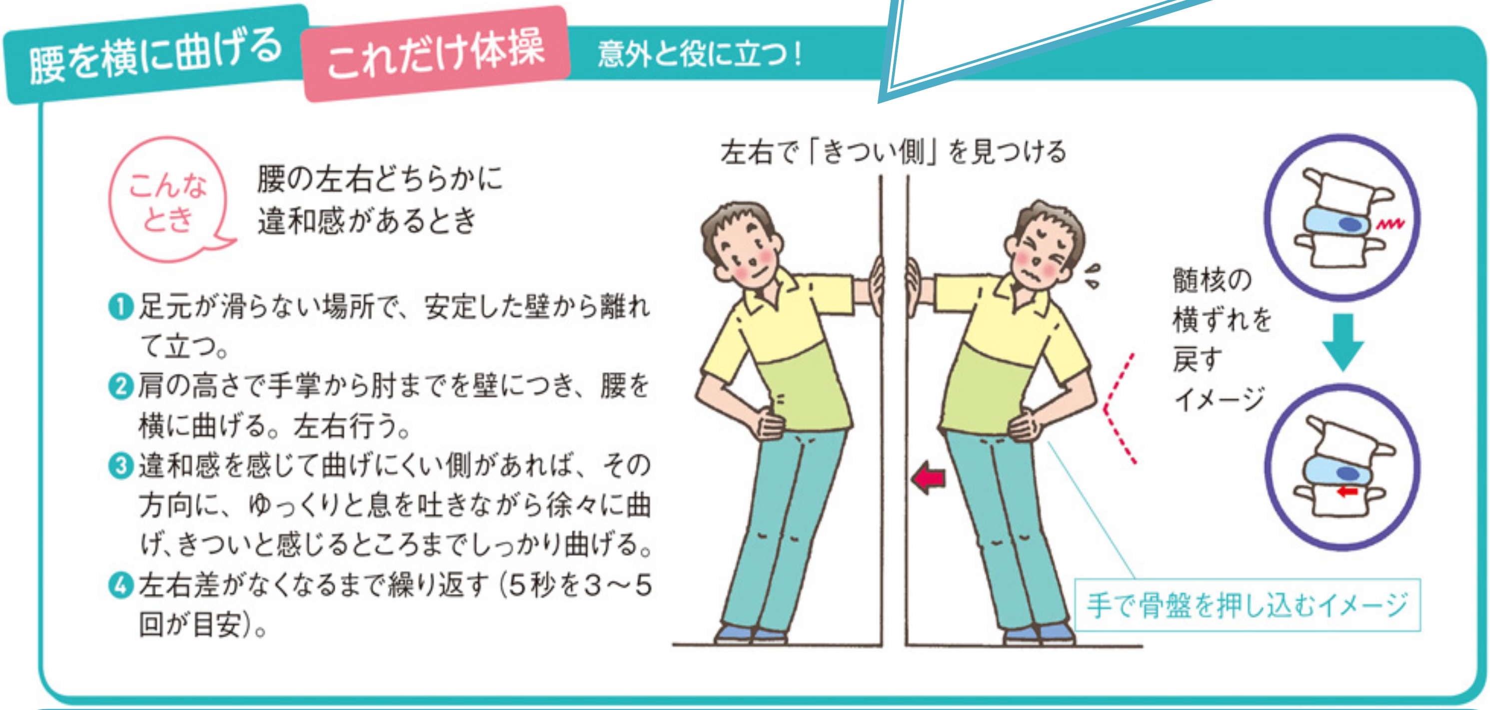
タイプ１エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

骨盤後傾位で腰椎伸展時痛・違和感・制限を伴っていることが多く、

伸展ストレッチは多裂筋など背筋の血流循環動態の改善に役立ちます。

腰の左右のずれ（左右のどちらかに違和感がある時）



髄核は、通常は椎間板の中央にありますが、腰を左右に曲げる姿勢を続けていると左右に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返し痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるよう一緒に頑張りましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

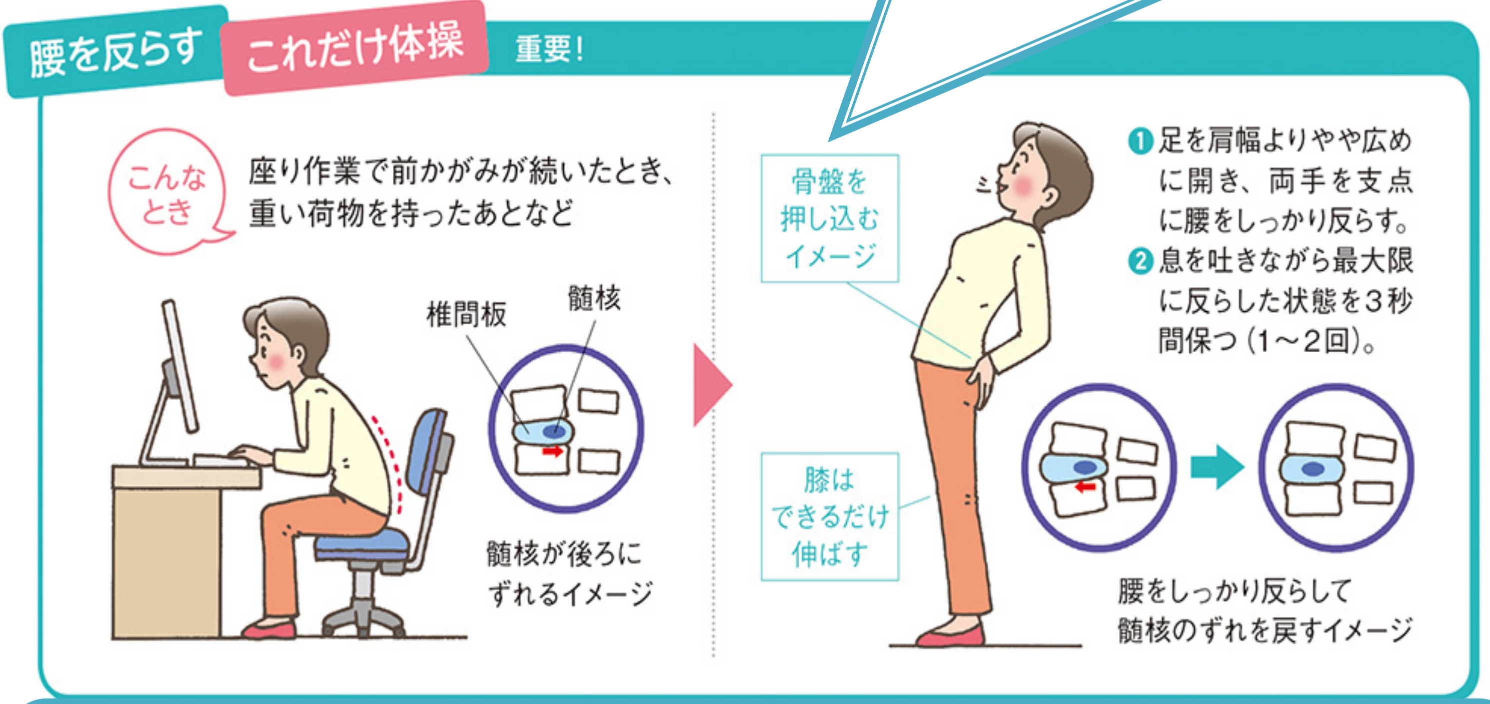
ACE(エース)をねらえ！【A-1】

タイプ１エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

猫背姿勢や前かがみ作業が続くと、最も負担がかかりやすいウエストラインのレベル腰椎 4/5 の借金が増え、髄核が中心より少し後ろにずれるイメージです。

猫背姿勢（前かがみ姿勢が続いた時）



髄核は、通常は椎間板の中央にありますが、前かがみでの作業を続けていると後ろ（背中側）に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返し痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるよう一緒に頑張りましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

ACE(エ－ス)をねらえ！【A-2】

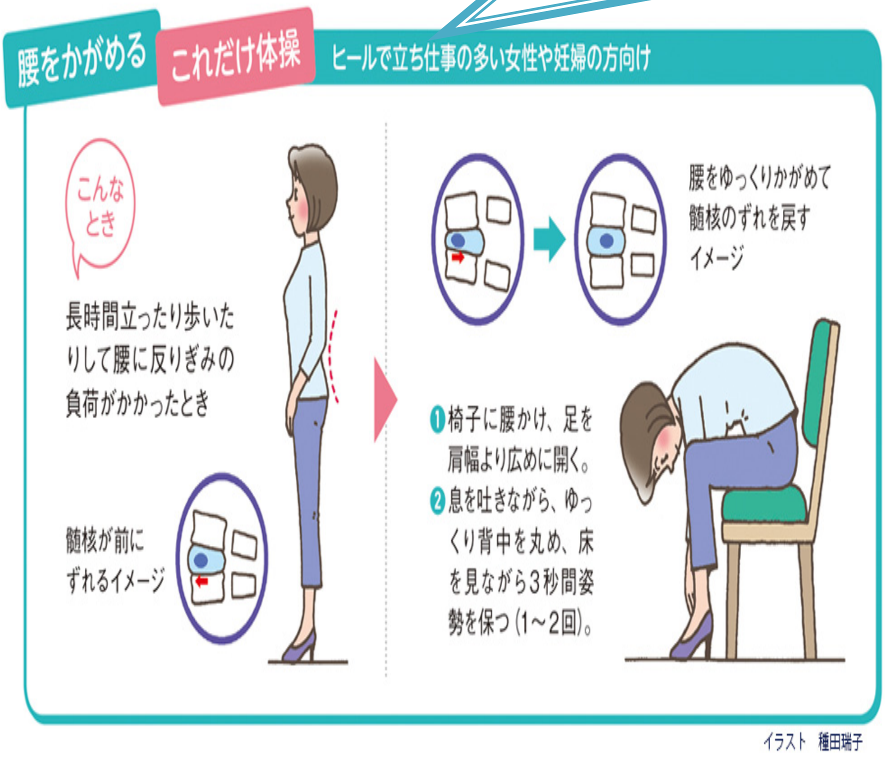
タイプ１エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

骨盤後傾位で腰椎伸展時痛・違和感・制限を伴っていることが多く、

伸展ストレッチは多裂筋など背筋の血流循環動態の改善に役立ちます。

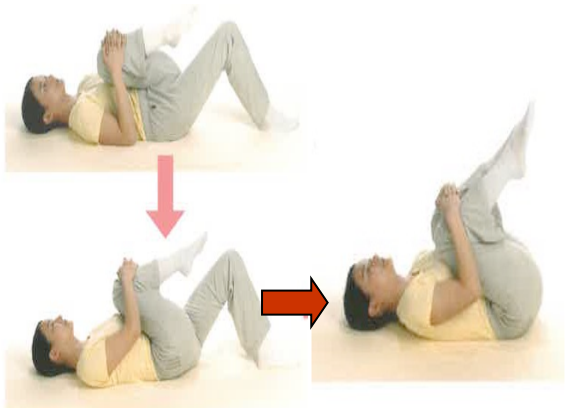
反り腰（長時間の立位姿勢が続いた）



前弯が気になる

膝を胸につける運動（ゆっくり５回）

片膝を軽く抱え込み、反対側の胸に近づけ５秒数えてもとに戻す（A）（B）両膝を少し開いて一緒に（C）（A）（B）（C）の順に



髄核は、通常は椎間板の中央にありますが、前かがみでの作業を続けていると前方（お腹側）に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返し痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるよう一緒に頑張りましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

ACE（エース）をねらえ！【C】

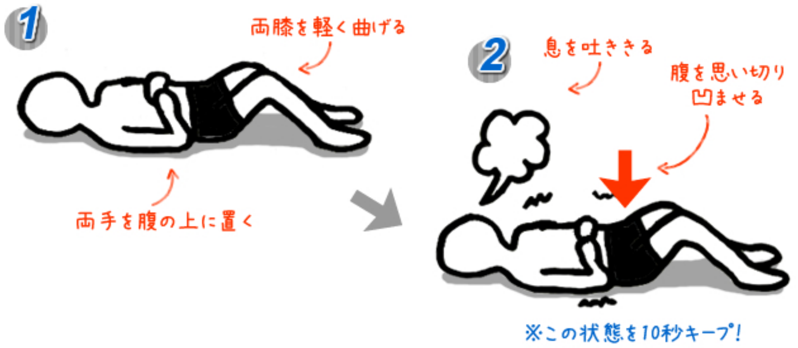
タイプ２エクササイズ：

脊椎の安定性を図るために体幹筋（Core　muscles）の刺激・強化

良姿勢保持のためには、脊椎の安定化が必要で、椎骨と椎骨を連携し腰椎分節間の動きを制御する役割を担うローカル筋とも呼ばれる体幹深部筋の強化が重要です。

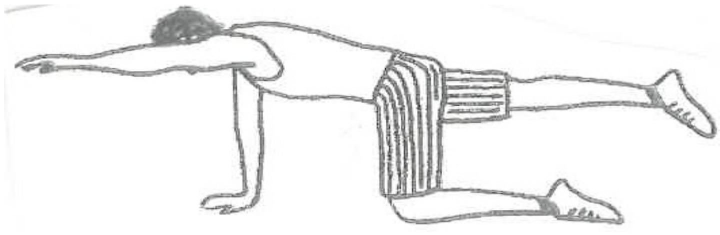
【ドローイン】：腹横筋

仰向けで両膝を軽く曲げ、両手をお腹の上に置く。
息をしっかり吐き下腹部を凹ませる。



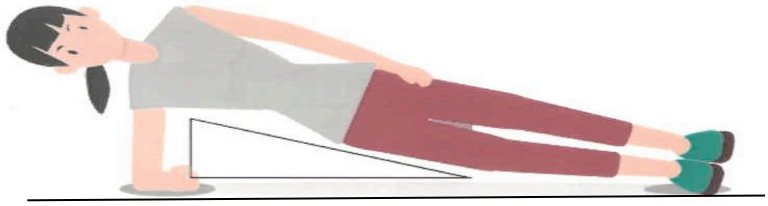
【ハンドニー】：多裂筋

腹部を引き締めたまま、（ドローイン）
対側の腕・脚を上げる。
この時、体が正中位の保持を



【サイドブリッチ】：腹横筋

肘と脚で体を浮かせる。
この時、体を真っ直ぐに安定させる。



痛みをおこしやすい背骨と背骨の間が安定すれば、痛みの緩和・再発予防・姿勢保持対策に役立ちます。
各運動を 10 秒間・20 回・1 日 2 回を目安に行いましょう。
痛みが出る時は、無理をしないようにして下さい。

阪田整形外科リハビリクリニック