

しらさぎ苑通所リハビリ

通信Vol.3

今回は寝てできる腰痛予防体操を少し紹介します。



PT立川

①基本姿勢

仰向けになって、両足を床につけ膝を立てます。



②背中ストレッチング

片脚ずつかかえて、太ももの後ろと背中を引き伸ばします。

20秒



③両足かかえ

両足を抱え込み、脇の下に付くように引き付けます。



20秒

④腰のストレッチング

両足を片手で抱え、一方の手でゆっくり頭を持ち上げます。出来ればそのままゆりかごのように揺れてみましょう。

10秒



⑤腹筋の運動

腰は床につけたまま、状態を起こし両手を膝に置きおへそを見るようにし声を出しながらかずを数えます。息を吸いながら仰向けに戻ります。

3~5回



⑥背筋の運動

片脚ずつかかえて、太ももの後ろと背中を引き伸ばします。

3~5回



ぜひ自宅でのエクササイズの参考にしてみてください。
※痛みがある場合は無理しないようにして下さい。

通所リハビリテーションではPT・OTによる様々な自主トレやストレッチ指導なども行っています。