

腰痛 柔軟性改善を目的とした運動 基礎編

- 原因疾患の状態により、改善には限界があることはご理解ください。
- 誤った方法でおこなうことでかえって症状を悪化させたり、別の症状が発生する恐れがあります。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

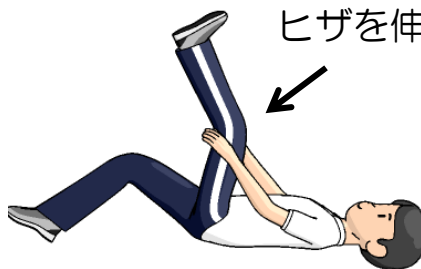
1 お尻を伸ばす

ヒザを胸に引きつけましょう



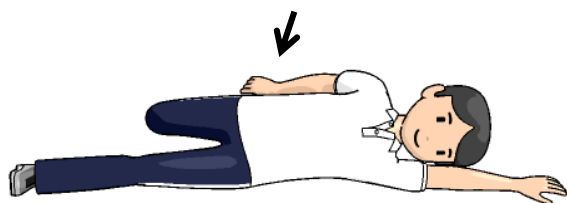
2 太ももの後ろを伸ばす

ヒザを伸ばしましょう



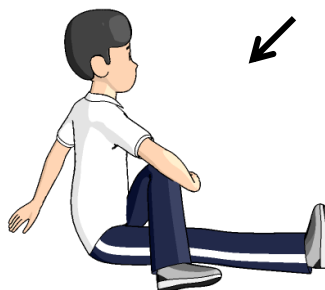
3 太ももの前を伸ばす

腰を反らないようにしましょう



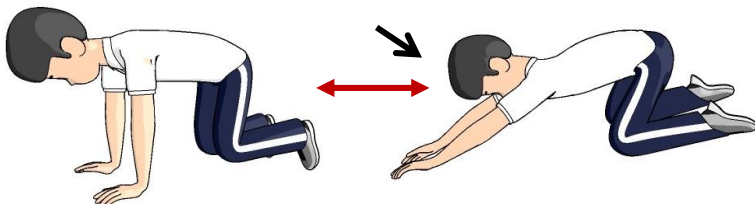
4 お尻を伸ばす

ヒザを胸に引きつけましょう



5 背中・わきを伸ばす

肘を伸ばしましょう



注意事項

- 20秒静止しましょう。
- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



QRコード

YouTube

体操の動画配信中