

# コンディショニングkinadaぎっくり腰マニュアル1

ぎっくり腰とは、いわゆる急性腰痛症です。重度のものから、腰椎圧迫骨折、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎椎間板症、筋や靭帯の損傷、などがあります。いわゆる炎症がおきている状態です。

## ぎっくり腰の対応

まずは、炎症を早期に鎮め、早期に安静を解除し、筋力低下を防ぐ。

過去の病期や怪我、仕事、趣味、習慣などから、ぎっくり腰になる根本原因を探る。

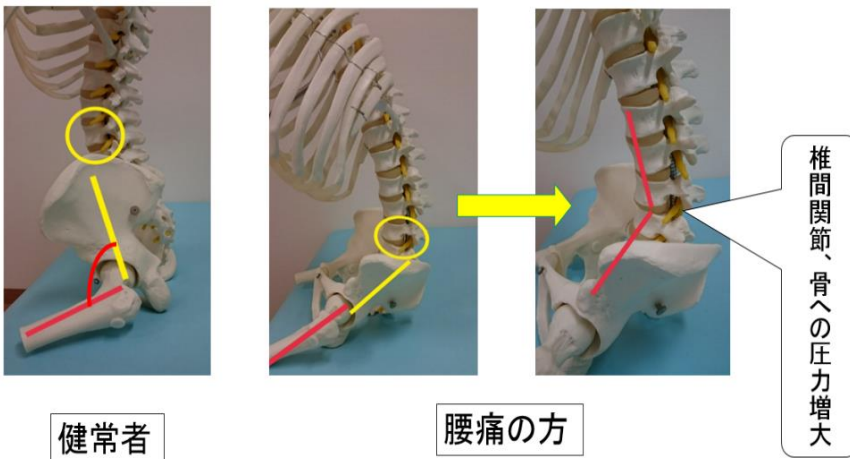
足関節、股関節、胸郭、肩周囲の筋、関節の柔軟性を回復し、姿勢の改善、日常生活の習慣の改善を行い、再発と慢性化を防ぐ。

## ギックリ腰の原因は？

日常生活にて腰椎が前に曲がってしまい、椎間板の圧縮力がかかり、しかも長時間になっているからです。

下図をご覧ください！

### 長時間座ると発生する腰痛のしくみ



ギックリ腰は、急になるものではありません！長期間の腰の負担の蓄積から来ています！  
根本原因は、長時間同じ姿勢、柔軟性低下、運動不足によるものがほとんどです！

### 腰痛、首痛、ヘルニアになる過程



コンディショニングでは、ココに  
専門的アプローチ！

## ぎっくり腰の対応

### ①ギックリ腰初日（早期に炎症を軽減させる）

安静（痛いことはやらない。痛くなければやる。）

患部の冷却（アイスノンで1日30分×3回）

### ②2～3日（炎症の軽減と、痛みを悪化させない範囲で動き、筋力低下を予防する。）

痛みのない範囲で動く。

患部の冷却（アイスノンで1日30分×3回）

ふくらはぎストレッチ、ボールで腿裏マッサージ

## ボールでのマッサージ



脊椎骨盤専門コンディショニングkinada



## 段差を利用したふくらはぎのストレッチ



踵を地面  
の方向へ  
下げる！

踵の上げ下げをゆっく  
りとストレッチ  
するように、  
5回ずつ交互に  
3セットを1日2回！

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

### ③4～6日（動ける範囲を拡大し、ストレッチ、エクササイズを習慣化する。）

痛みのない範囲で動く。

上半身、下半身ストレッチ

ボールでのマッサージ

しゃがみ動作、床のものの持ち上げ動作をマスターする。

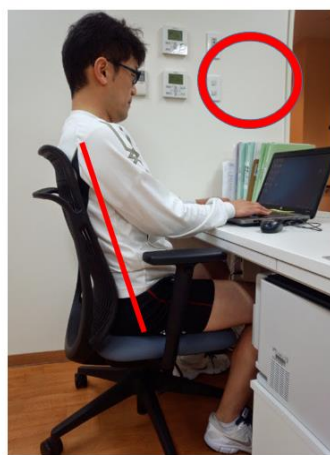
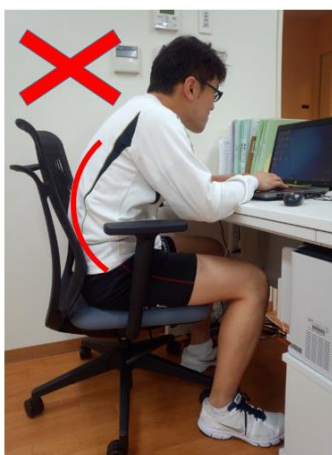
日常生活の注意事項を守る。

## 日常生活で、気をつけること。

- ①座る姿勢が猫背にならないこと。
- ②長時間座りっぱなしを避け、立ったり歩いたり、背伸びをしたり、姿勢を変えましょう。

### 椅子に座る姿勢

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada



### 椅子に座る姿勢



クッションなどで  
骨盤が後方に  
倒れないように！

### 椅子に座る姿勢



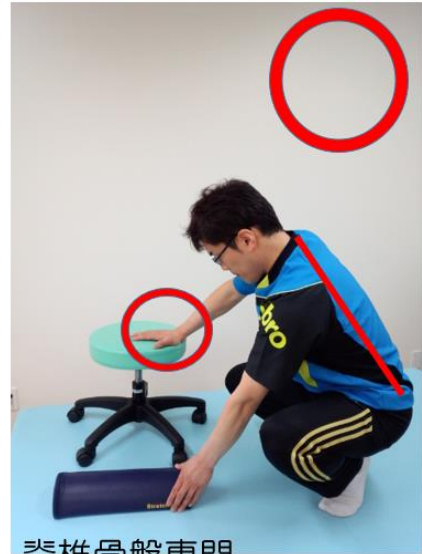
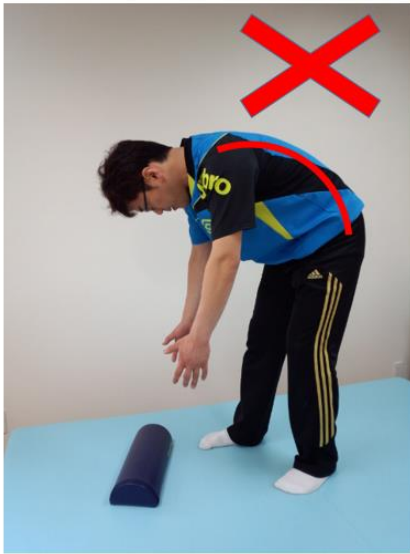
脊椎骨盤専門  
コンディショニング  
kinada

クッションなどで  
骨盤が後方に  
倒れないように！



③しゃがむ姿勢も腰を深く曲げないようにしましょう。

## しゃがみ動作①



脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

## しゃがみ動作②

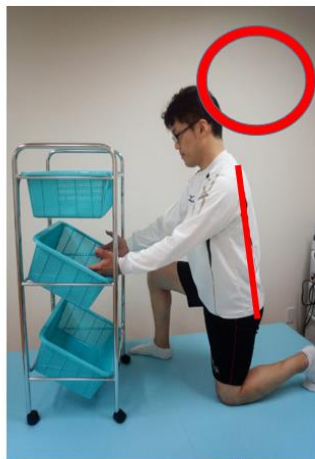


腰を曲げず、膝を曲げてゆく！



脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

# しゃがみ動作③



片膝を立てて！

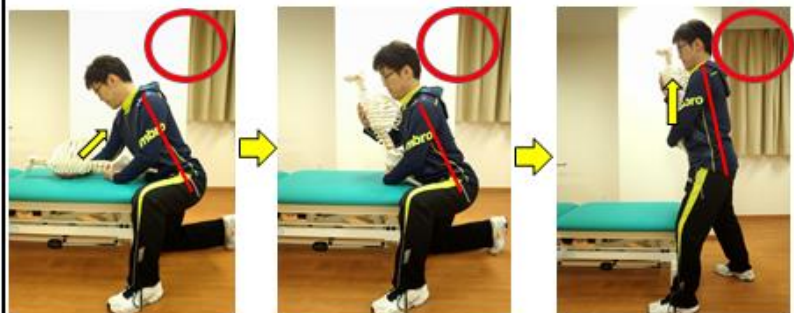
脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

荷物や子供さんなどを持ちあげるとき



脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

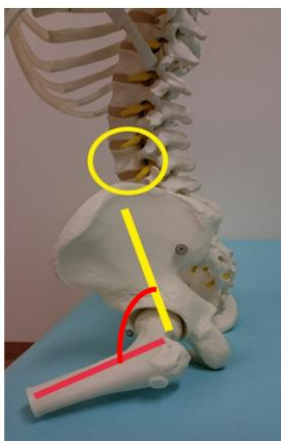
荷物や子供さんなどを持ちあげるとき



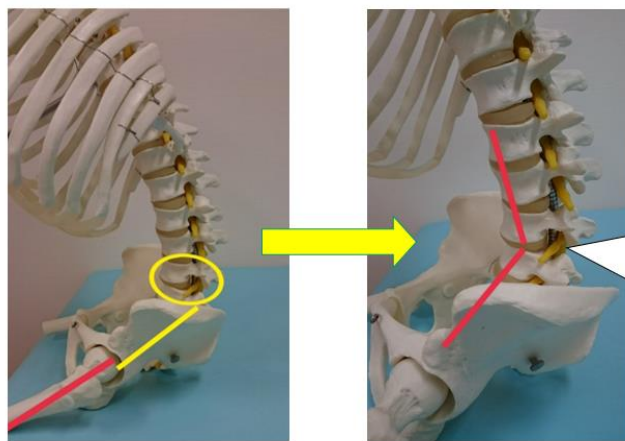
なるべく体の近くに寄せてから  
下半身で立ち上がりましょう。

※ここでもう一度、下の画像を見てください。腰椎が曲がるから痛いのです。よくイメージしましょう！

## 長時間座ると発生する腰痛のしくみ



健全者



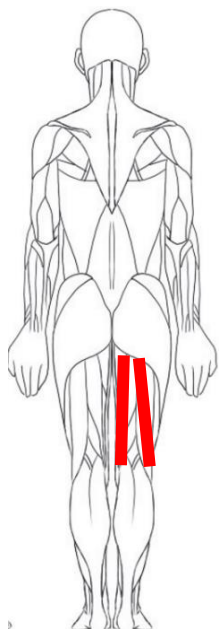
腰痛の方

椎間関節、骨への圧力増大

## 自分で出来る予防法は？

- ①テニスボールでの筋膜リリース
- ②動的ストレッチ

①筋膜リリース(ボールでのマッサージ)1か所5~10分程度、いた気持ちいいくらいの感覚です。

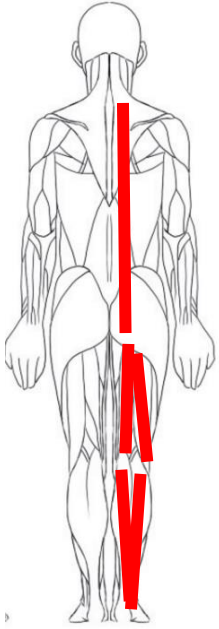


## ボールでのマッサージ



脊椎骨盤専門コンディショニングkinada





脊椎骨盤専門コンディショニングkinada

## ②動的ストレッチ

5秒間は伸ばしていきましょう！

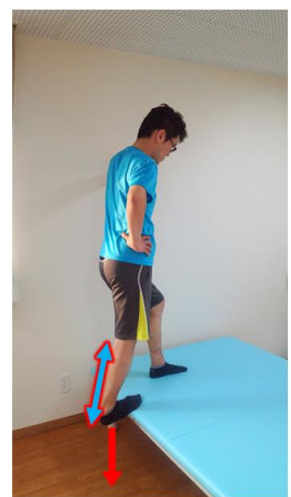
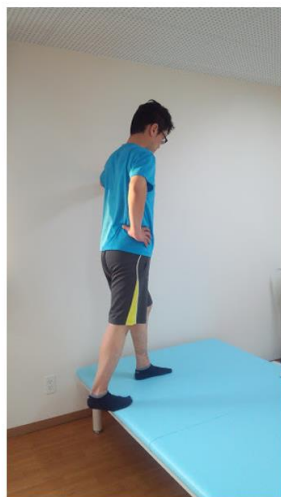
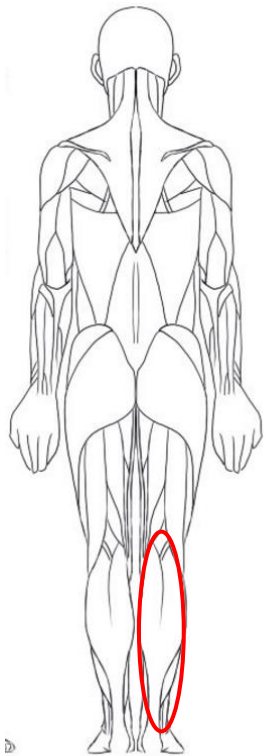
段差を利用したふくらはぎのストレッチ



踵を地面  
の方向へ  
下げる！

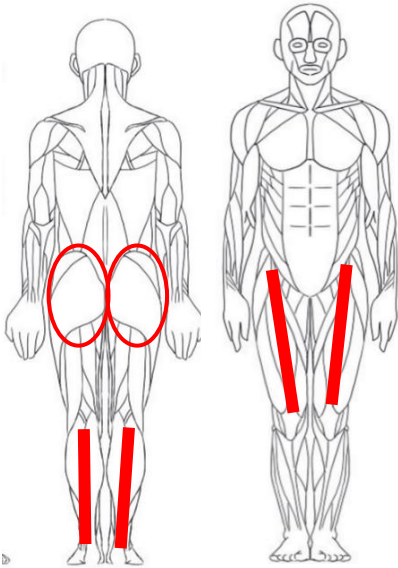
踵の上げ下げをゆっく  
りとストレッチ  
するように、  
5回ずつ交互に  
3セットを1日2回！

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

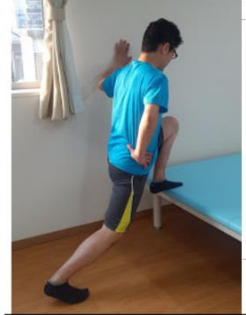


※階段のない場合、玄関などの段差を利用します！

## 股関節のストレッチ



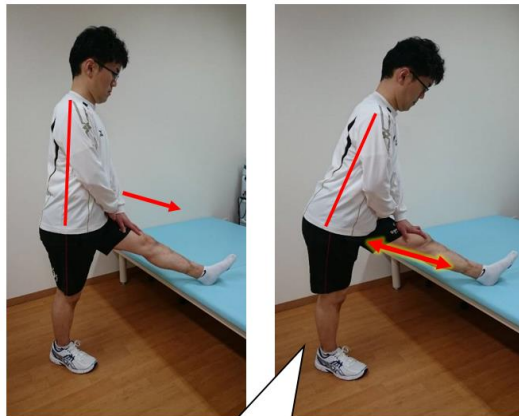
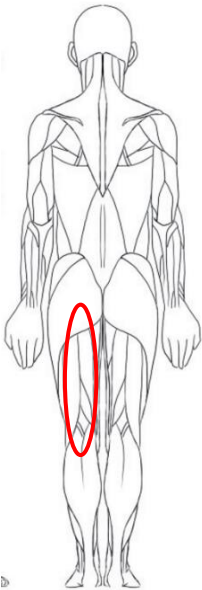
お尻を前の下方向に！  
5回×2セットを  
1日2回！



階段がない場合、  
椅子や段差など利用して下さい。

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

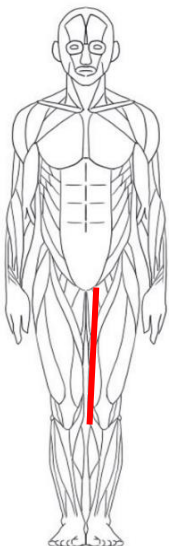
## 太もも裏のストレッチ



背筋は伸ばしたままで！

5回×2セットを

## もも内側のストレッチ



背筋は伸ばしたままで！  
お尻を矢印の方向に引き下げる！





これまで17年間、55,000人の施術経験で、圧倒的に効果的なエクササイズを掲載しています。  
これらを一気に全部やる必要はありません。少しずつやってゆきましょう。  
1回でも効果のあるエクササイズですが、継続して行いましょう。  
これで、股関節や体の硬さが解消し、運動不足解消にもなります。  
一番の問題は生活習慣です。生活習慣の改善が、腰痛改善に結びつきます。



コンディショニングkinadaきなだ

代表：喜名田健二郎

東京都渋谷区上原1-35-9 YYビル代々木上原第1-2B

TEL:090-9583-8772

Eメール：spine.conditioning@gmail.com

ホームページ：「**コンディショニングkinada**」で検索