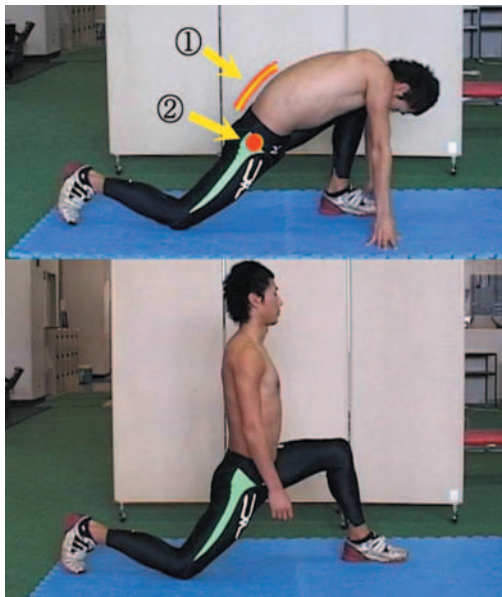


⑥ 腰を反らせず、股関節で体を起こす（反ると痛い伸展型腰痛の場合のストレッチの方法）



- 脚を前後に開き、胸（上半身の重さ）を前の膝で支え、腰背部（図上段①）を反らさないようにしながら、股関節（同②）の前を伸ばします（股関節の伸展）。
- 股関節を曲げる腸腰筋のストレッチになりますが、痛くないように腰を守りながら腸腰筋をストレッチすることが、実はとても難しく、とても重要なのです。
- 腰と股関節の、区別と関係を、体で理解してください。
- 股関節を十分伸展できるようになれば、図下段のように、あまり腰を反らさずに、上半身をしっかりと起こせるようになります

⑦ 腰を反らせず、大腿四頭筋をストレッチ



- 大腿四頭筋のストレッチも、腰を反らせてしまうことが多く、腰痛を発生しやすいので、腰と股関節をはっきり区別して、腰を反らさずにできるようになりましょう。
- 一人でやるのは難しいので、ペアで行います。おしりが浮かないように、手でしっかり押さえながら、膝を持ち上げます。

⑧ 胸と股関節をひねる（ひねると痛い回旋型腰痛の場合のストレッチの方法）



- 「腰のひねり」とはよく言われますが、腰椎にはひねりの可動域はほんの少ししかありません。腰はひねりの中心になるだけで、ひねられるのは胸と股関節です。胸、肩甲骨周囲と股関節周囲をしっかりストレッチしましょう。
- 鎖骨のすぐ下を押さえてもらい胸のひねりを感じます（左）
- 殿筋のストレッチ（右：肩を対側の膝に近づける）で、股関節のひねりの可動域を広げます。
- ストレッチする側の脚をベッドやイスの上に載せてやると、より楽にできます。