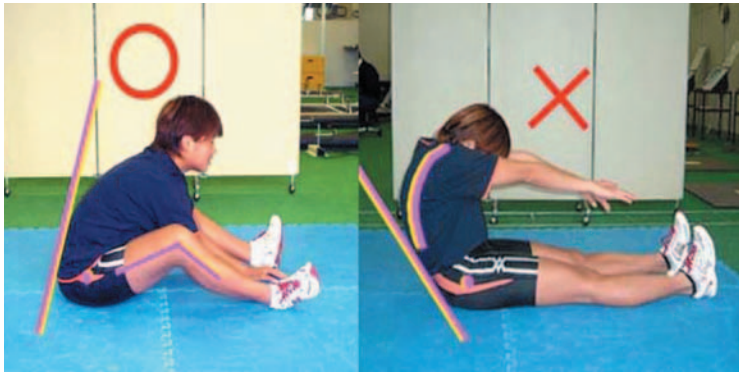


⑨ 腰を曲げず、股関節で体を前に倒す（曲げると痛い屈曲型腰痛の場合のストレッチの方法）



- ・腰にストレスをかけずにハムストリングスのストレッチをすることがポイントです。
- ・背中が丸くならないように、適度に膝を曲げて行うことがコツです。

⑩ コーナースクワット



- ・壁のコーナーに立ち、両脚を左右の壁に沿わせて曲げていきます。
- ・両つま先、両膝ともに、90° 開いた方向に向けます。
- ・上半身も壁に沿わせたい状態を保ちます。それによって、骨盤の真上に上半身が乗ることになり、腰の負担が小さくなります。
- ・一般的な、膝を前に出さないスクワットでは、骨盤が後ろへ行くため、腰を反らせて上半身を支えることになり、腰の負担が大きくなります。
- ・「コーナースクワット」は、腰痛がある時にも無理なく下半身を強化することができ、体の使い方の学習としても、とても役に立ちます。

## 2. ハムストリングスの肉離れ

肉離れは筋肉の断裂であり、治るには、切れた筋繊維が修復して十分な強度を持つ必要があります。切れた筋肉組織は徐々に修復し、元の強度を回復していきます。その時々々の強度の範囲内であれば、張力がかかった方が治るのも早くなりますが、その範囲を超えると、再断裂してしまいます。ケガとしては、本来治りやすいものですが、治りかけの再発が多く、再発を繰り返して治りにくくなっていきますので、確実に治すことが重要です。

① ストレッチング



- ・いつもと同じような感覚でのストレッチングは、再断裂の危険があります。
- ・負荷を小さくするため、反対側の膝を立てておきます。
- ・「痛みのでない範囲で」、少しずつ、慎重に脚を持ち上げてもらいます。