

痛くないときからの予防が大切です

股関節周囲の柔軟性がなくなると、腰に負担がかかります。

身体を柔らかくすることと、おなか、背中中の筋肉を鍛えることが予防につながります。

※ 回数は少しずつ増やしましょう。

太ももの後ろを伸ばすストレッチ



足先に向かってゆっくり手を伸ばします。届かない方は痛くない範囲で20秒ほど息を止めずに行います。

お尻の筋肉を伸ばすストレッチ



胸の前で片膝を抱え、ゆっくり伸ばします。反対側も同様です。痛くない範囲で20秒ほど息を止めずに行います。

腹筋運動



両膝を立て、膝に向かってゆっくり上体を起こします。4秒かけてゆっくり上げ、4秒かけてゆっくり下ろします。

背筋運動



四つんばいの姿勢から、片側の手を真っ直ぐに上げ、反対側の足を真っ直ぐに上げます。そのまま10秒キープしましょう。

どんなときに痛みが出るか確認しましょう！

「前かがみになったときに痛い」「反らせたときに痛い」「痛くて動けない」「何もしなくても痛い」など、痛みもさまざまです。どんなときに痛みが出るか自分自身で把握することで、対策もしやすくなります。痛みが強くて動けない、何もしなくても痛いときは速やかに病院を受診しましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

