



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

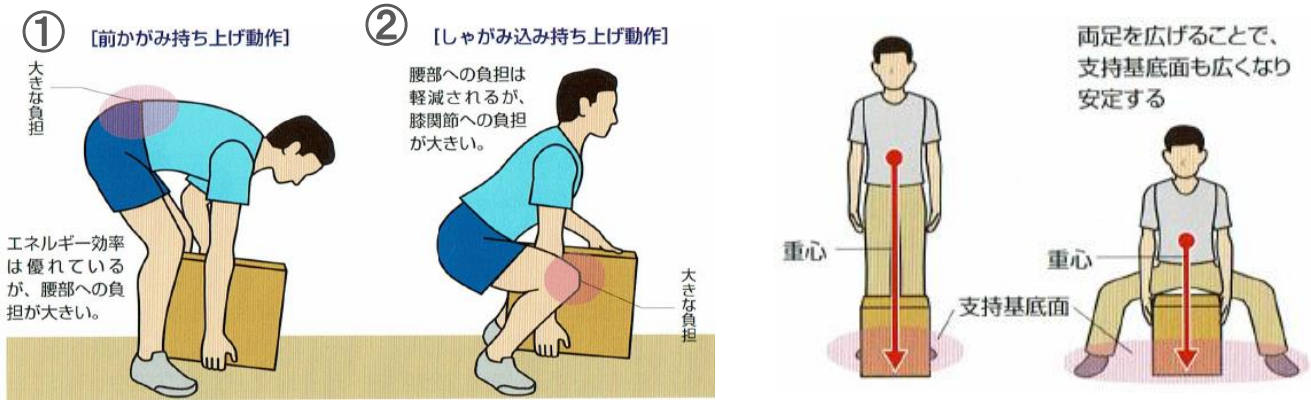
知っておきたい
「腰痛予防」



- 健康通信 -

・腰痛予防（持ち上げ動作）

重い物を「持ち上げる動作」は日常生活や労働中に行われ、全身の多くの筋が活動し、特に腰部には大きな圧迫力や張力、剪断力が発生します。そのため、腰痛を発生させる危険な動作と考えられ、腰痛の発生因子の上位に入っています。体重の1/4の重量物を持ち上げる際、腰椎に加わる圧迫力は**体重の約4倍**といわれ、腰痛予防のためには、この負荷による腰部への負担を少しでも軽減させる必要があります。下図①②、2つの「持ち上げ動作」を比較すると、エネルギー効率では①が優れていますが、腰部への負担軽減という視点では②が優れています。（但し、膝への負担は大きい）その他、持ち上げ動作のポイントは、「荷物をできるだけ体に密着させる」「腰部への極端な曲げ伸ばしを避ける」「できるだけゆっくりと同じ速度で行う」「両足を広げ、指示基底面を適度に広く保つ」ことなどが挙げられます。ぜひご参考になさって下さい。 引用：『筋肉・関節の動きと仕組み事典』（成美堂出版）



ぎっくり腰、腰椎ヘルニアの後遺症、坐骨神経痛など、腰部のつらい痛み、しびれ、違和感などございましたら、ぜひ一度当院にご来院下さい。



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

— 健康という安心を いつもあなたに—

☎ 047-703-7358

まつど保健整骨院

検索

つらい痛み、お気軽にお問い合わせ下さい。

骨折 / 脱臼 / 捻挫 / 打撲 / 肉離れ / ぎっくり腰
首の痛み / 肩の痛み / 膝の痛み / スポーツによる痛み
成長痛 / 成長障害 / 関節のこわばり、痛み、しびれ etc

各種保険取扱い / 交通事故取扱い
医療助成 / 労災指定