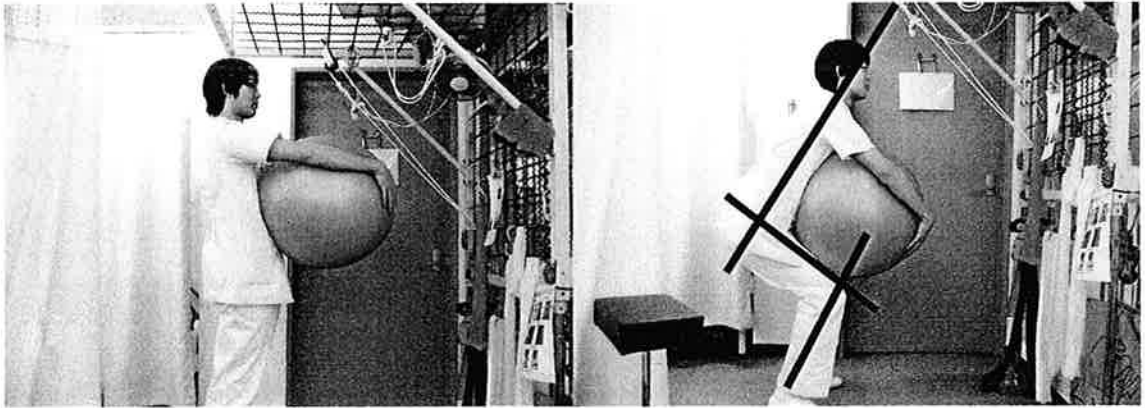


腰椎分離症エクササイズ

これらの運動療法により、スポーツ復帰に向けて体幹筋力の維持と骨癒合期間の短縮を目指します。



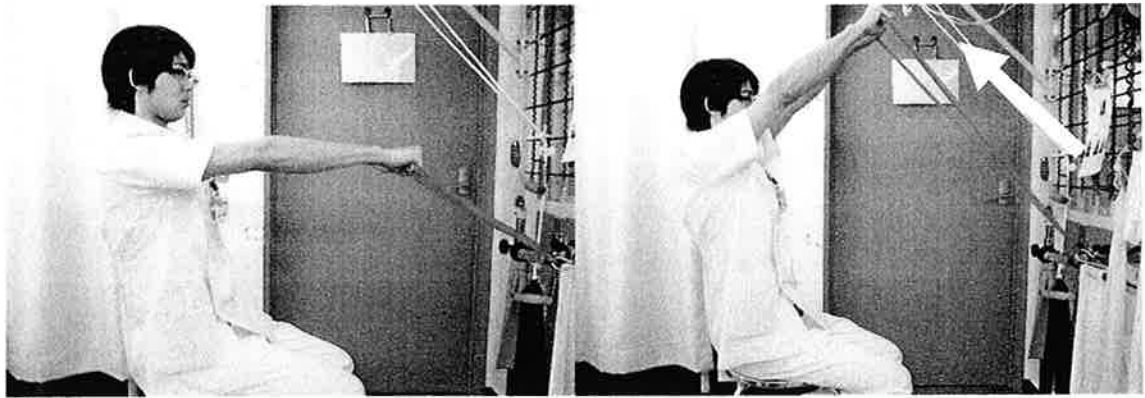
ボールスクワット

ボールに上体を預け、腰をリラックスさせたまま下半身強化し、成長ホルモン分泌を誘発します。
20回×3set。Set 間休憩は30秒で、最もしゃがんだ所で1秒間静止します。



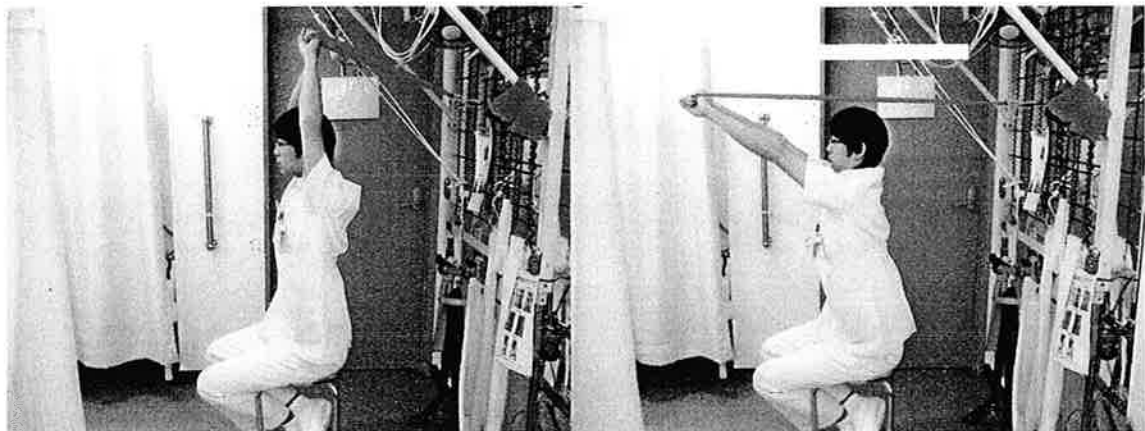
Ball bounding exercise

100回×1set。ゆっくり小刻みに上下に跳ねてください。沈むタイミングで息を吐きます。呼吸筋群などの活動促進と反復した動きによる機械的刺激の入力が目的です。



背筋群の筋力低下予防エクササイズ

10回×3set。3秒で腕を挙げ、挙げきったら2秒静止し、3秒かけて戻します。挙げる時は肩甲骨を内に寄せて、背筋に利かすことを意識して行います。



腹筋群の筋力低下予防エクササイズ

10回×3set。3秒で腕を降ろし、降ろしきったら2秒静止し、3秒かけて戻します。降ろす時は肩甲骨を外に開かせて、腹筋に利かすことを意識して行います。

腰椎分離症ストレッチング

これらストレッチにより股関節周囲の筋肉の柔軟性の改善を行います。腰椎分離症の原因の一つとして、これら筋肉の柔軟性の低下が考えられています。スポーツ復帰に向けてストレッチを行い、再発を予防します。

腸腰筋



大腿四頭筋



大腿筋膜張筋



大殿筋



ハムストリング

