

# マッケンジー体操

以下の体操はご自身の責任において行ない下さい。起こったいかなる事象に対し、当方は一切の責任を負いません。  
又、椎間板損傷が疑われる方や下肢への放散痛や痺れがある方は専門家の指導のもと行う事をお勧めします。

## 【伸展のエクササイズ】

急性腰痛の場合はまずこの姿勢から行ないます。  
うつ伏せになることで腰椎に少し彎曲が出来ます。  
5分～10分間、この状態を保持します。

こちらはうつ伏せになることがまったく困難でない方や慢性腰痛の方は省いていただいて結構です。

又、この状態をとる事自体が痛みで不可能な場合は以下の運動には進まず、お腹の下に座布団やクッションを重ねて入れて、徐々にそれをとっていつうつ伏せが出来ようになる事を目指して下さい。

次に、肘を床につけて、さらに腰のそりを大きくします。(スフィンクスの姿勢)

いきなり肘を 90° にするのが無理な場合は、上の方から肘を付けて徐々に 90° にしていきましょう。  
5分～10分間、この状態を保持します。

この姿勢で腰部にさほど痛みを感じない時は、こちらを省いて の運動から始めていただいて結構です。

腰椎の伸展可動域を増加させるため腕立て伏せのような反復伸展運動を行います。

この時、気をつけることは背筋を使わず、リラックスした状態で腕の力だけで行うことです。  
腕を伸ばした後、息を吐き、おなかをしっかりと落とすようにしましょう。

10回1セットで、最初の2、3回は注意して行ない、安全確認後続行して下さい。そして、9回目10回目は肘を伸ばした状態で数秒間静止して下さい。

この運動を行う時、元からあったお尻や足の痛み・痺れが減少して、背骨上(身体の中央)に痛みが移行する事がありますがこれは“中央兆候”と言われ、回復に向かう良い兆候です。

但し、この運動も強い痛みが出たり、お尻や足の痛みや痺れが増加したり、今までなかったそれらの症状が出た場合はただちに中止して下さい。



