

# ぎっくり腰（急性腰痛症）

いきなり腰が「ギクッ」「ズキッ」と強烈に痛むことの名  
称。「魔女の一撃」とも言われるほど。これは、腰に急激な  
負荷がかかることで、腰周囲の筋肉が損傷したり関節に炎症  
が起こることが原因です。



体を曲げたまま行う動作  
やひねる動作の時に多い

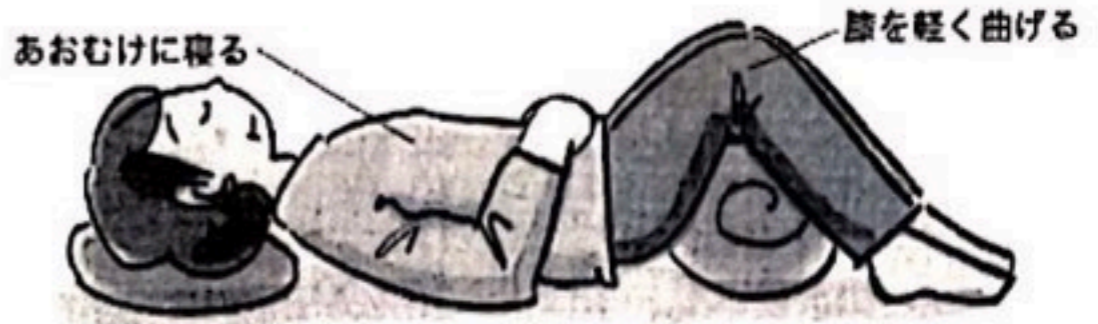
## <発症直後にとると良い姿勢・対処法>

・2～3日は安静にしましょう（自分の一番楽な姿勢で）

・横向きになる



・膝の下にクッションなどを入れる

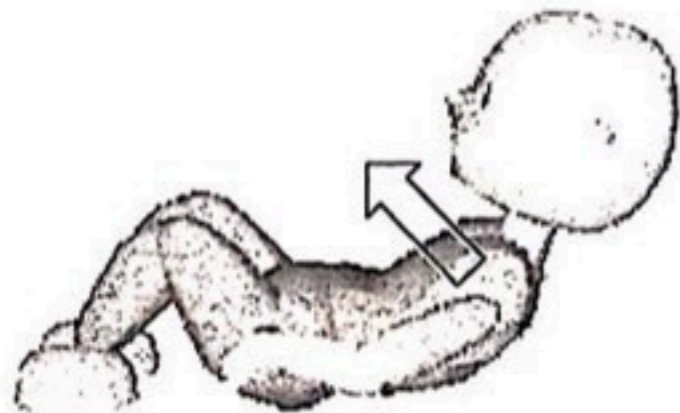


・約半数は1週間ほどで改善し、90%は6週間以内に治ります。痛みがそれほどでなければ、腰  
に負担をかけないように注意して運動を行いましょう。

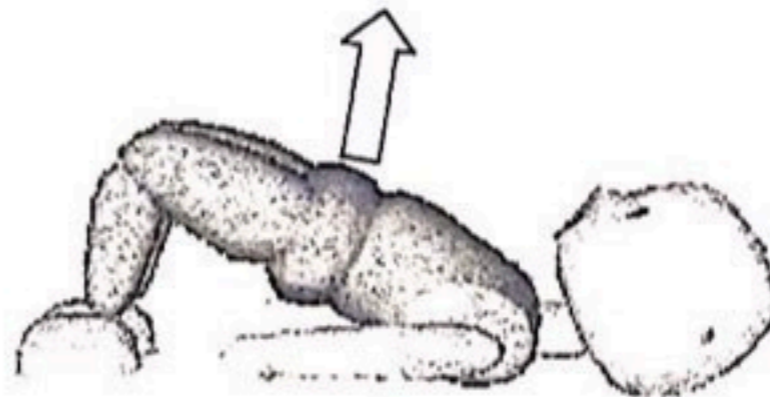
## <痛みが落ち着いてから行う>

・筋力向上トレーニング

目的：周囲筋を強化することで腰部を安定させ、動作をスムーズにすることです。



頭を上げて体を少し起こ  
します

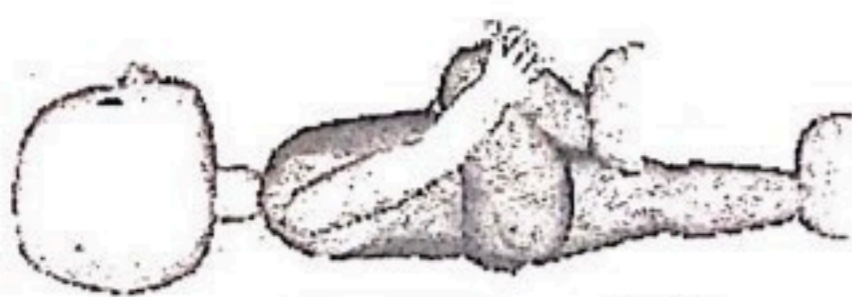


両膝をまげてそのままお尻を  
上げます

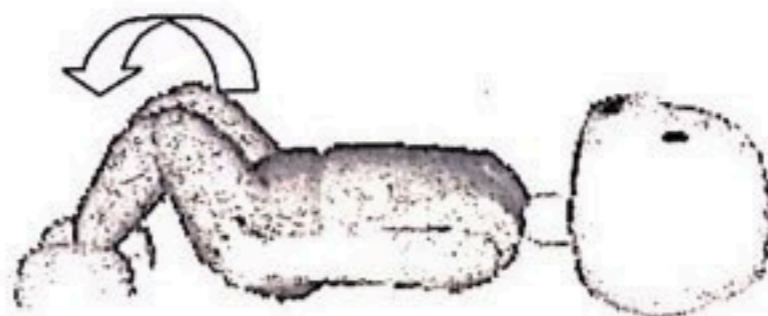
その他にも、水中ウォーキングやスローピング運動（階段を上り下りする運動）も効果的です

・ストレッチ

目的：周囲筋を引き伸ばすことで緊張緩和し柔軟性を増すことです。重度の損傷や疾患が  
ある時は行わず、医師に相談しましょう。



片膝を抱えます



両膝をまげ同時に左右  
へ倒します