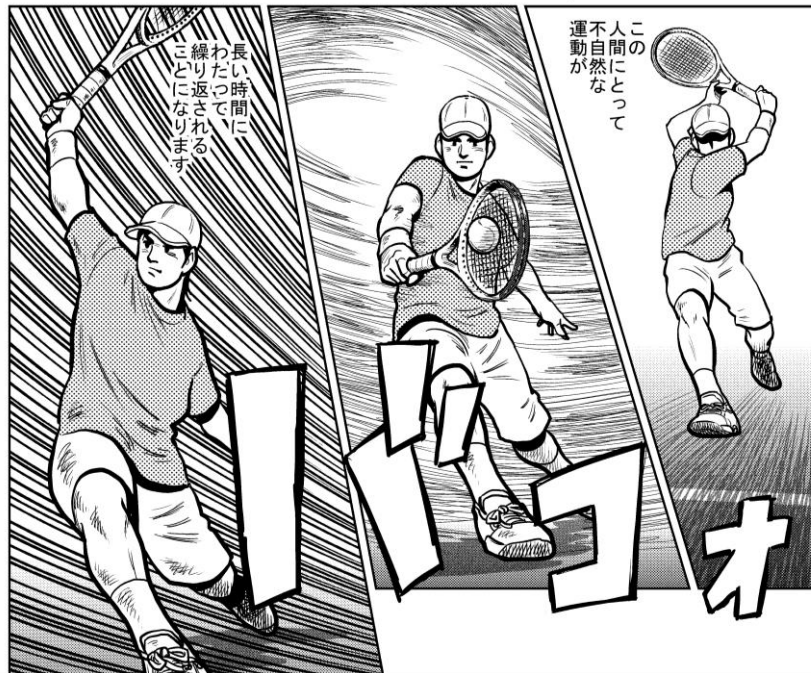
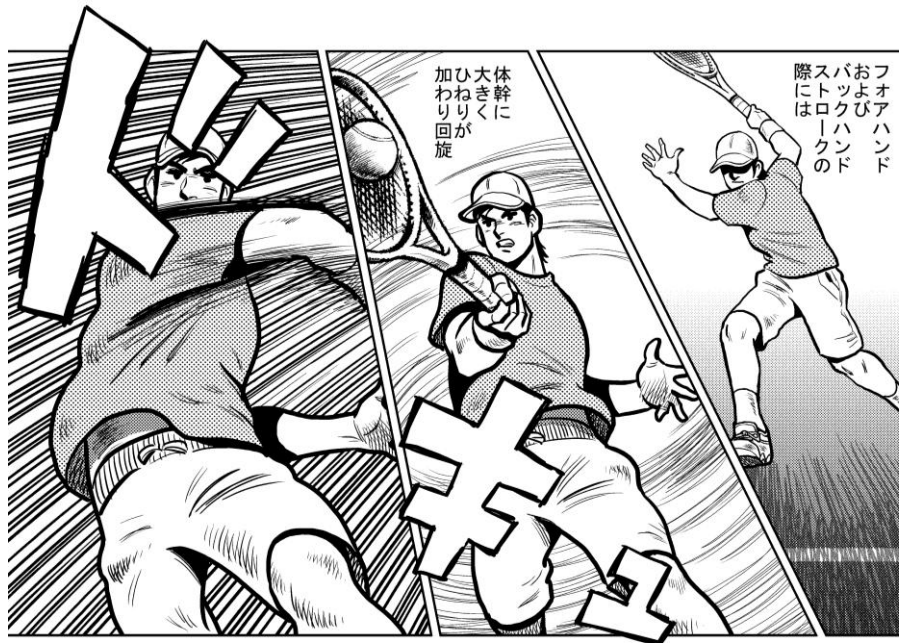




Tennis119

●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師会協会推薦

Vol.9 体幹と腰痛



腰と背中ストレッチ

それらは
体の柔軟性
を確保する
筋肉と筋力
をつけるこ
とです



安静期間が
終わりに
痛みが引い
てきたら予
防対策をと
りましょう

あぐらをかいて座り
両手を組んだまま前屈

腰ひねり②

腰ひねり①

まずは
トレーニングを
開始する前に
腰背部の
ストレッチングを
十分に行います



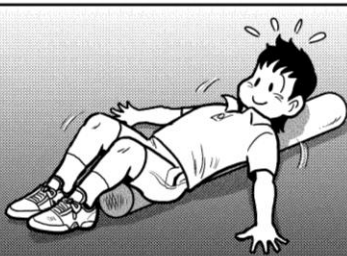
ドッグ&キャット
(うつ伏せで前後屈)



両手でつま先をつかんで座り
徐々に脚を伸ばしていく



ぶら下がって
胸体を伸ばす



ストレッチ
の上に横にな
るとい方法も
ありますよ

腰や背中が
硬く感じられ
ようでしたら

腰痛の悩み

：このように
テニスでは
身体は軸とな
る
「体幹の軸」
側屈・回旋・伸
屈・曲といった
激しい動きが
求められます



側屈



伸展



屈曲



脊柱起立筋
腸腰筋
腹直筋
腹斜筋
などの
身体を
含むよう
に
筋肉が
酷使さ
れるこ
とです

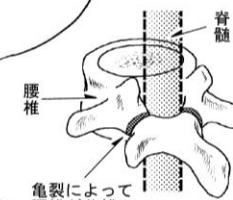


君が悩まされて
いる腰の痛みは

テニス特有の
特殊な動作が
繰り返されたこ
とによる
体幹の筋肉の
慢性疲労
腰痛で

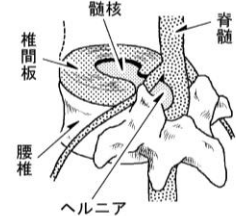


腰椎の後方
部分に
亀裂を生じる
『腰椎分離症』
などが
ありますが
いずれにしても
急性のもの
ただちに
アイシングを
安静にした後
医療機関を
受診してくださ
い



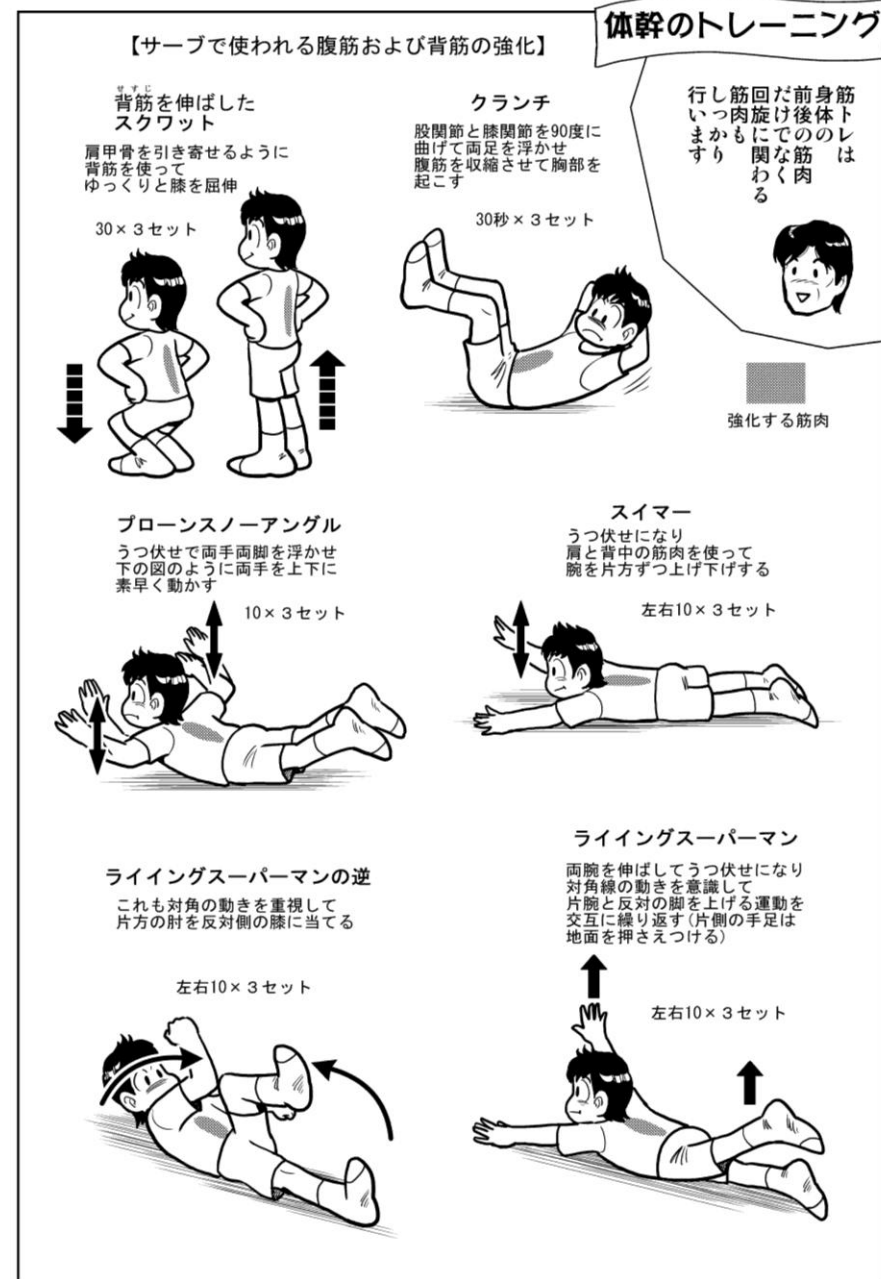
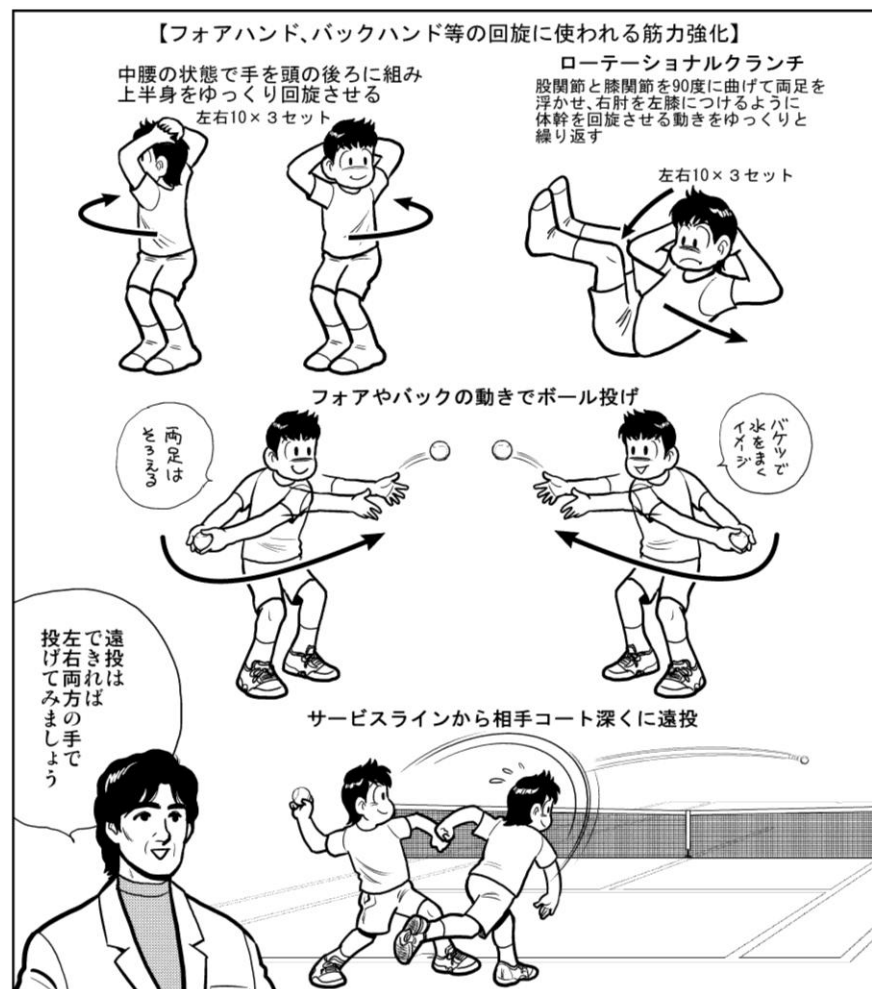
亀裂によって
腰椎が分離
している

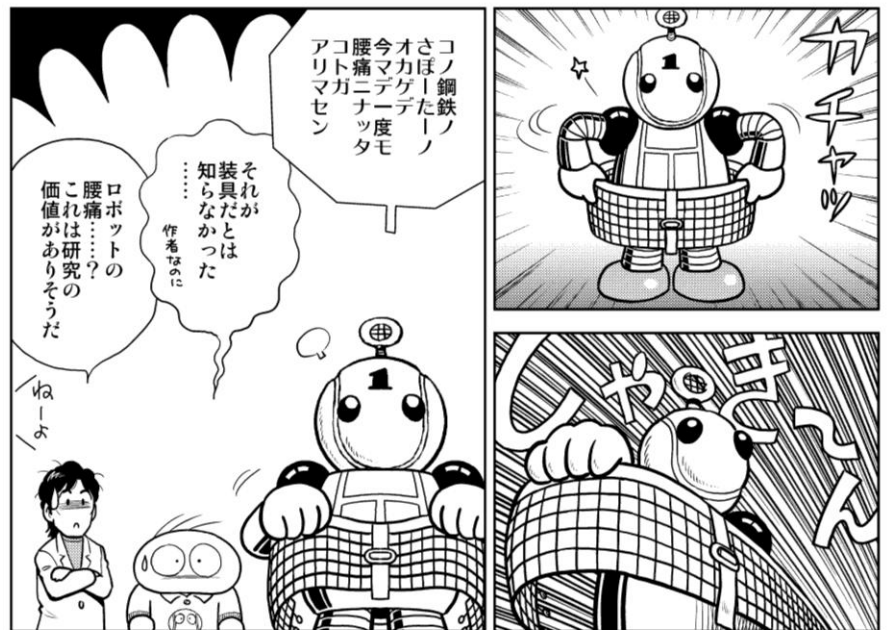
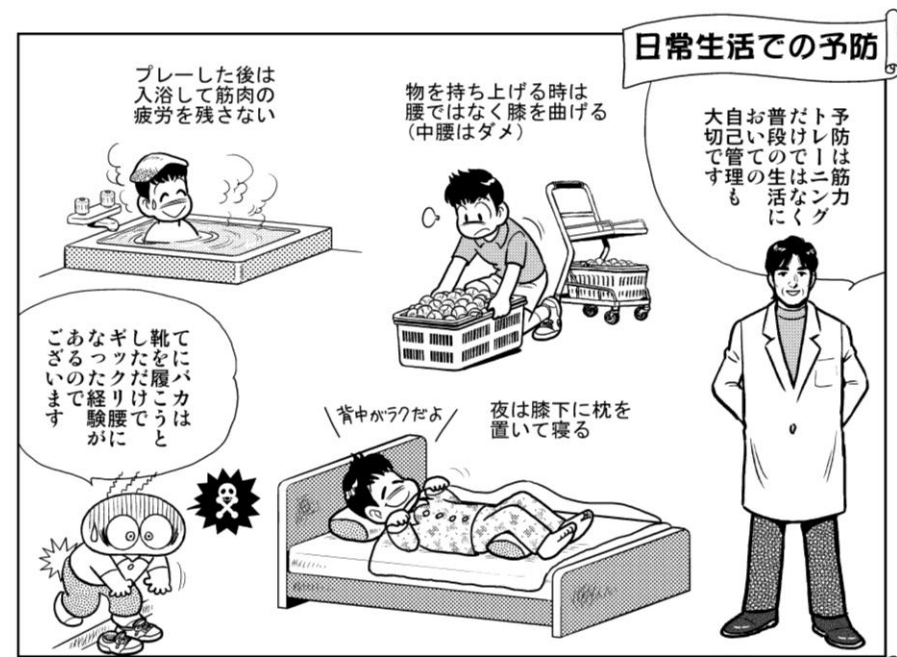
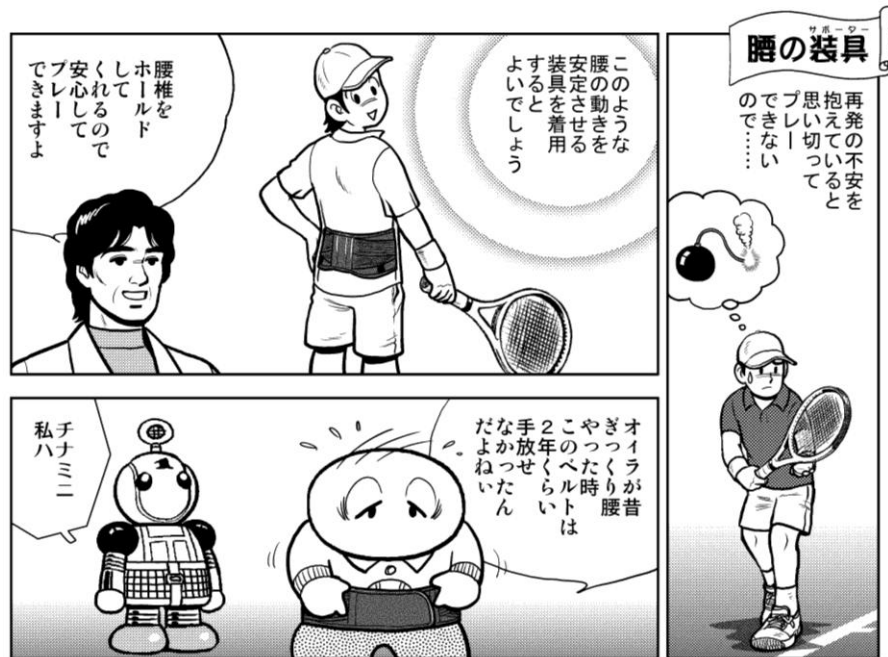
腰痛には
そのほか
急激なひねり
や
腰伸間
の髄核が
押し出され
神経を圧迫
する
『椎間板
ヘルニア』



これが急に
起こった
場合
「腰」
が
きつ
く
る
で
す







《日本医師会協会のURL》<http://nichitennis.my.coocan.jp/>