

本当は怖い!?腰痛の医学(6)

〜体じょうじと

何かやっってる?〜

〜どんどんいきましよう

腰痛のQ&A

Q10 ウォーキングが好きなのですが、腰痛には悪いのでしょうか?

A10 ウォーキングは健康

にとてもよい有酸素運動で、今話題のメタボリックシンドローム対策としても有効ですが、股関節や膝関節など下肢に障害のある場合、かえって症状が悪くなる事があります。腰痛にとって最も決してお勧めはできませんが、腰痛の状態を見ながら適度なウォーキングなら構わないでしょう。ウォーキングをされる方は、背骨や下肢の関節の負担が軽くなるようにクッションがよ

く効いた靴を履いたり、インソール(靴の中敷き)を用いるようにしましょう。

Q11 スイミングが好きなのですが、腰痛には悪いのでしょうか?

A11 陸上のウォーキング

と違って、水中では下肢の関節の負担が減り、また水の抵抗を利用できるため筋力アップに効果的で、スイミングは理想的な運動です。しかし、平泳ぎやバタフライは、背骨が反り返るため背骨の関節や神経に負担がかかり、腰痛のある方には適しません。水中ウォーキングや、プールの縁や浮板を持って行うバタ足、クロールがお勧めです。

(院長 福島久徳)



Fukushima

整形外科 ふくしまクリニック

診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

<http://www.fukushima-clinic.com>