

# 腰痛のタイプを理解しましょう！

日本人 4 人に 1 人は腰痛に悩んでいるといわれています。

今回は腰痛のタイプ及び改善方法をご紹介します。

## 腰痛にはタイプがあります

腰痛には大きく分けて前かがみに痛みがでる場合と、後ろにそる時に痛みがでる場合があります。



## タイプ別の病名

前かがみ型	椎間板ヘルニア、前屈型腰痛症
後ろそり型	脊柱管狭窄症、後屈型腰痛症

※混合型、必ずしも該当しない場合があります。

## 痛みの改善方法（ストレッチ）

前かがみ型	うつ伏せ反り体操（腰を反らす体操が効果的） 壁押し体操（丸まった腰を伸ばす）
後ろそり型	膝かかえ体操（腰を丸める体操が効果的）



★腰痛の予防は、姿勢の改善、体操（ストレッチ）を習慣化しましょう★