

陸上競技選手傷害別リハビリトレーニング～腰痛系～

作成日: 2014/10/5 作成者: 田子政昌

タイプ: 慢性傷害

※急性傷害の場合もあり

復帰(通常練習の開始)までの目安…2～4週間

リスクポイント

- 過度な練習
- 走動作及び基本的な身体運動の問題が改善されていない(猫背の姿勢でのトレーニング, 股関節の可動域不足)
- ジャンプ系の動作, 「いきむ」動作

※ 椎間板ヘルニア・腰椎分離症, すべり症の疑いがある場合は医師の診断を受けてから運動相談する

※ 急性腰痛(ぎっくり腰)は腰の「ねんざ」なので痛みが消失するまでは運動を行わない

レベル① 可動域回復訓練

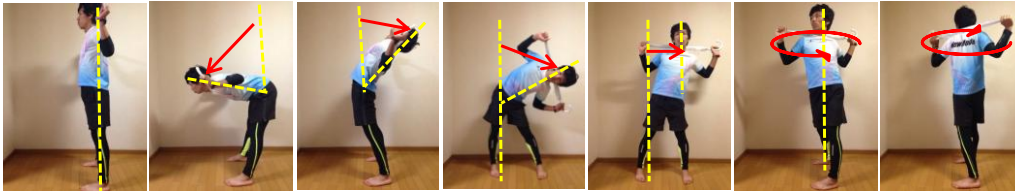
実施判断: 日常動作で違和感がほぼない状態

基本的な脊柱付近の筋肉をほぐし「使える」状態にする

■ ストレッチポール運動

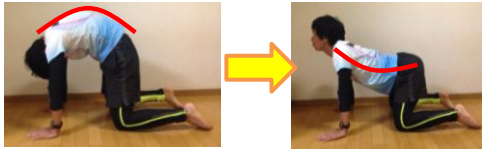
- ・ストレッチポールを使った運動全般(別紙参照)を行う

■ 棒をつかった体幹運動(屈, 伸展・側屈・ずらし・回旋)



- ・棒状のもの(ぼうきなど)を担ぐようにもつ
- ・①その状態で股関節の位置から体を折り曲げる→戻す
- ・②体がねじれないように正面を向いたまま横にも倒す
- ・③体が横に倒れずかつ正面を向いたまま上体を横にスライドさせる
- ・④体の軸がズレないようにゆっくりと回旋させる
- ・左右対称の運動になるように注意して行う。各10回×5セット

■ キャット&ドッグ



- ・四つん這いの状態をつくる
- ・頭の前からお尻の先まで動かすイメージを持つ
- ・アゴを上げ, お尻を上向きに全体をゆっくりと反らせる(背筋に少し力を入れる意識・おなかを伸ばす)
- ・アゴを引き, お尻を中に向け全体をゆっくりと丸める(腹筋に力を入れる意識・背中を思い切りまるめる)
- ・20回×5セット

■ バランスボール骨盤体操



- ・バランスボールの上に座る
- ・猫背にならないように胸をはった状態をキープする
- ・お尻でボールを転がすように骨盤でボールを前後・左右・回すように動かす
- ・各方向10回×3セット

レベル② 中臀筋周辺トレーニング

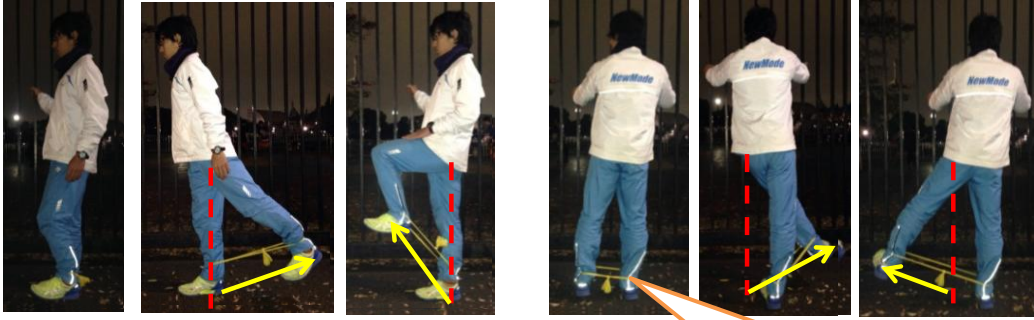
実施判断: 原因解決のためのトレーニング

患部以外の部位を鍛え腰回りの強化を行う

■ ハードル補強

- ・ドリルで行うハードルドリル(歩行のみ)を行う
- ・腰が抜けないように軸をしっかりつくり股関節を意識しておこなう
- ・支えている脚の付け根=お尻で地面をつかむようにおこなう
- ・横またぎ 5台～10台×左右10～5セット
- ・前またぎ 5台～10台×10～5セット

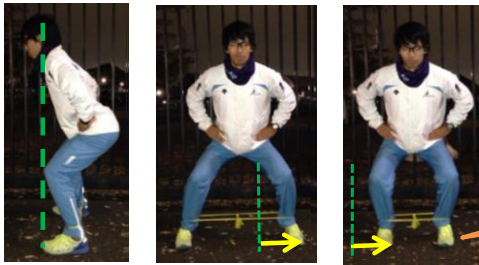
■ 股関節セラバンド補強



- ・ 輪状にむすんだセラバンド(モビバンなどで代用可)を利用する
- ・ 両足首にセラバンドをひっかけ手すりなどにつかまって行う
- ・ 腰が抜けないように軸をしっかりつくり股関節を意識しておこなう
- ・ 支えている脚の付け根=お尻で地面をつかむようにおこなう
- ・ ゴムの反動を使わず、ゆっくり止めながらおこなう
- ・ 前、横(内・外)、後 ×20×左右5セット

繰り返し動作を行う際足の位置を戻し過ぎるとゴムの張力が減りトレーニング効果が下がる!
注意!

■ ベントニーサイドウォーク



- ・ ベントニー(膝を曲げて)、サイドウォーク(横向きに歩く)
- ・ 股関節セラバンド補強と同じく足首に輪状のバンドを巻く
- ・ スクワット姿勢をとり横に歩く
- ・ 足を閉じすぎるとゴムの張力が無くなるので常にゴムを張ったままにする
- ・ 20m×左右5セット

足を寄せすぎないように注意!

■ レベル①トレーニング

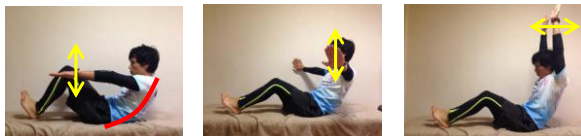
- ・ その他各部位のストレッチは必ず行う
- ・ 股関節の硬縮が併発している場合がほとんどなので股関節のストレッチ(別紙)を参照する

レベル③ 体幹強化トレーニング

実施判断: 再発防止のためのトレーニング

腹圧がかかるため痛みが出るのであれば実施しない

■ ピラティス腹筋



- ・ 腹筋運動の姿勢をつくる
- ・ 両膝とかかとをつけ、手を前方に伸ばす
- ・ **腹筋に力が入った状態をキープ**し、手を仰ぐように上下に動かす
- ・ その際に体幹がブレないように腹筋を更に意識する
- ・ 前あおぎ×30、横仰ぎ×30、上仰ぎ×30、バタ手×50)×3セット

■ ペルビックティルト+骨盤腹筋

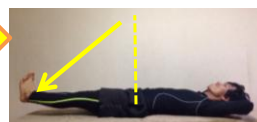
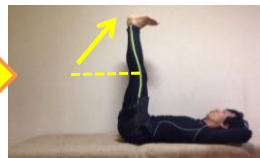


【基本姿勢】



腹筋に力を入れておき常に床と背中・腰を密着させる

- ・ 一般的な腹部深層部意識のトレーニング
- ・ 仰向けに寝た状態で背中にできた「スキマ」を無くすように骨盤を傾ける
- ・ その状態をキープ出来るように腹部の筋肉全体を意識する
- ・ 30秒×5セット
- ・ 意識が出来るようになったら足を浮かせる→クランチ姿勢にする→おろして伸ばす
- ・ くりかえし15回×5セット
- ・ もちろん背中にスキマをつくらないようにゆっくりと行う



※地面には足をつかないように注意!

レベルフリー

受傷直後から実施出来る補助トレーニング(ノンリスク)

■ 腕立て伏せ系

- ・ 20回×5セット
- ・ 片足支え15回×左右3セット

■ スタビ系

- ・ 肘-つま先で4点バランス
- ・ 肘-かかとで4点バランス
- ・ 手-つま先で3点もしくは2点バランス
- ・ 手-かかとで3点バランス
- ・ 各15秒×5セット