

有名なひざ抱えで痛みが引かない人は 脊柱管の狭窄が強固だが タイプ別狭窄リリース体操なら改善



ひざ抱えでお尻の筋肉の硬直もほぐれる

あおむけで両ひざを抱えるひざ抱えで痛みしびれが引かない人も脊柱管は工夫しスツと広がる

清水整形外科
クリニック院長
しみずしんいち
清水伸一

ひざ抱えで症状が改善する人は多い

脊柱管狭窄症の痛みやしびれ、間欠性跛行（こま切れにしか歩けなくなる症状）を改善に導く運動療法として、現在、さまざまな方法が考案されています。

ただ、いずれの方法を選ぶにしても、その目的として必ず考えていなければならぬことが一つあります。それは、脊柱管狭窄症の痛みやしびれの根本原因となっている「脊柱管の狭窄」を広げて、神経に加わる圧迫を取り除く、ということ。脊柱管狭窄



清水伸一先生

症の大幅な改善をめざすには、この目的は決してはずすことができません。すでにご存じの人も多いと思いますが、脊柱管の狭窄を自力で広げる運動療法として有名なものに「ひざ抱え」があります。ひざ抱えは、あおむけに寝転び、両手で両ひざを抱えながらひざ頭を胸部に引き寄せる体操です。このとき、腰を丸めて、お尻を浮かせるのがコツです（くわしいやり方は左の図解を参照）。ひざ抱えを行うと腰椎（背