

## ひざ抱えのやり方

1

①床におむけに寝て、全身の力を抜く。両太ももの外側と裏側を両手で1分程度さすりマッサージする。左右の太ももを両手でさする。



2

②両ひざを90度程度に曲げて立てる。



3

③両手で両ひざを抱え、ひざ頭を胸部に引き寄せる。このとき、腰を丸めて、お尻を浮かせる。この姿勢を20秒間保ったら、①の姿勢に戻り、10秒間休む。2回くり返すのを1セットとして朝晩に各1~2セット行う。



▲腰を丸めづらい人、お尻を浮かせづらい人はお尻の下にクッションやバスタオルを敷いてもいい。

骨の腰の部分)が引き伸ばされ、それによって狭窄している脊柱管や椎間孔(脊髄から左右に枝分かれした神経根の出口)が広がって、神経への圧迫もゆるみます。

加えて、脊柱管狭窄症の患者さんに頻発し、脊柱管狭窄症の症状の悪化を引き起こすお尻の筋肉「大殿筋」「中殿筋」の硬直を止す効果も得られます。

ひざ抱えは速効性が高いうえ、毎日続けることで、椎間関節や靭帯(骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織)の柔軟性がアップし、足腰の可動域も広がっていきます。

ひざ抱えに足腰の痛みやしびれを改善させる優れた効果があることは、私自身も多くの患者さんで目の当たりにしています。

### 自分に合った体操で狭窄部位は広がる

とはいえ、ひざ抱えを行った人全員に効果があるかというところ、そうとはいえないかもしれません。残念ながら、椎間孔の狭窄が強固なために、ひざ抱えでも痛みやしびれが引かない、という患者さんも見受けられます。

しかし、落ち込む必要はありません。起こっている症状や、動作・姿勢のクセなどを手がかりに、自分に合ったタイプ別の「狭窄リリース体操」を選ぶことで、狭まった脊柱管は、自力でスッと広げられます。

狭窄リリース体操の一つとして、早速、次の特集では「おじぎ仙骨スライド」を紹介していきます。