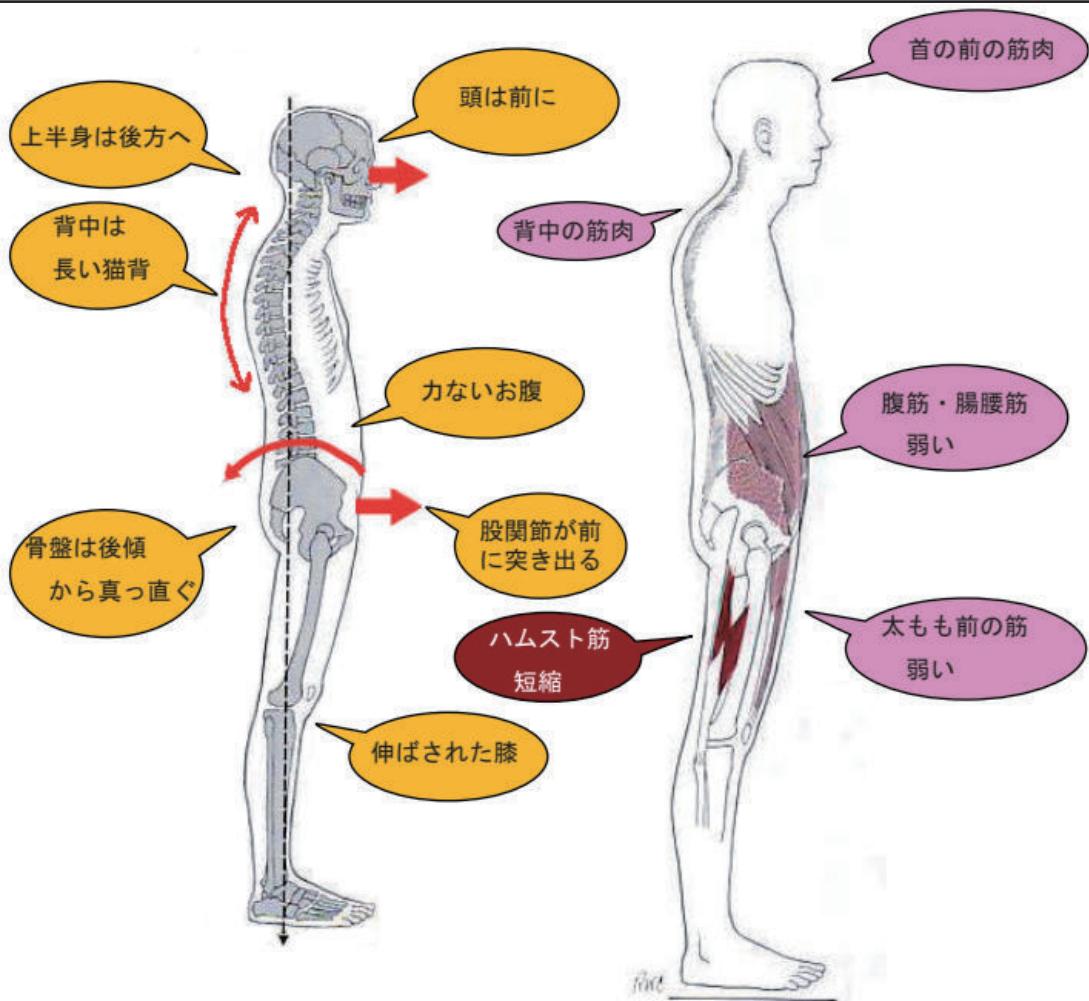


# 後弯姿勢



## ●よく見られる症状

- ・肩こり、背中の痛み
- ・胸郭出口症候群（手のだるさやしびれ）
- ・脊柱の痛み
- ・慢性頭痛
- ・頸関節症
- ・足のしびれやだるさ
- ・ヘルニア、すべり症などの椎間板症状

## ●原因

- ・姿勢の意識低下
- ・長時間の座り姿勢
- ・筋力低下
- ・疲労の蓄積（長時間立ち仕事労働など）

骨盤が後傾している姿勢になります  
腹筋などが弱く骨盤が後側に傾き背中に  
負担が大きくかかります  
背中が非常に硬くなりなかなか緩まない  
傾向が強く肩こりや背中痛がひどい方が  
多いです

正しい骨盤の位置に戻すことで背中への  
負担が軽減していき本来の状態に近づいて  
いくことで良い状態に戻っていきます

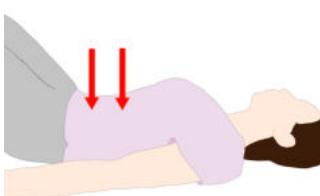
## ●対策

- ・姿勢の意識を持つ
- ・腹筋、腸腰筋、大腿筋力強化
- ・ハムスト筋のストレッチ
- ・腰椎の可動域をつける

# 骨盤後傾（平背）修正プログラム

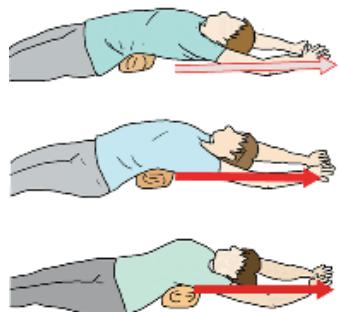
- 背部伸張
- 腹式呼吸
- ハムスト筋ストレッチ
- 大腿直筋 強化
- 腸腰筋 強化
- 外腹斜筋 強化
- 立ち方

## ● ドロップイン

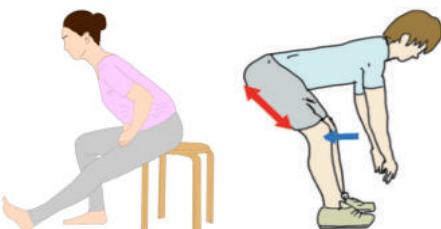


お腹を背中に引っ付けるイメージで  
引っ込めていく

## ● 背部＆腹部ストレッチ

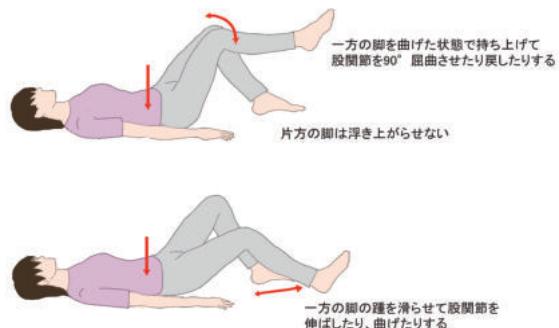


## ● ハムスト（太もも裏）ストレッチ

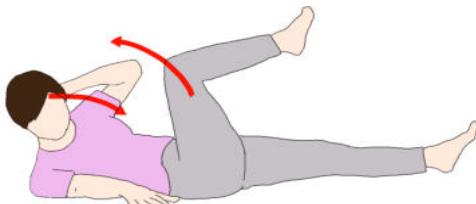


ハムスト筋は伸びしすぎるとよくないので、慎重に行うようにしてください  
椅子などに座るとゆっくりとできて、伸びし過ぎを防止できる  
腰は腹筋を使ってまっすぐにキープしながら行う

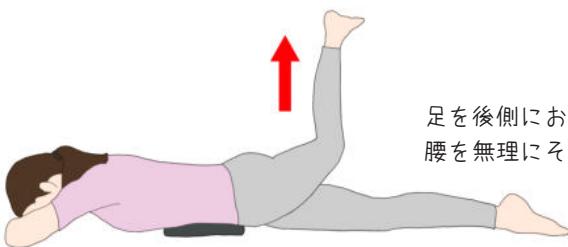
## ● 腹筋強化



## ● 腹斜筋強化



## ● 大殿筋強化

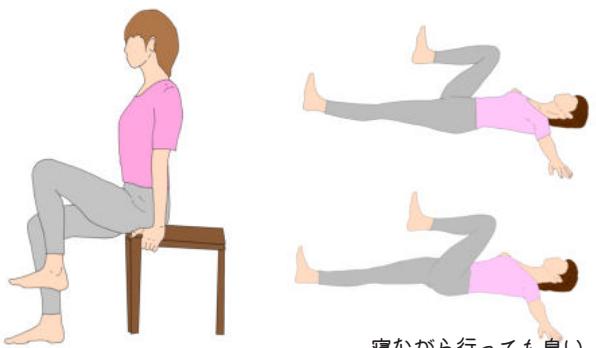


足を後側にお尻を使ってあげていきます  
腰を無理にそらさないように注意



物足りない場合は両足を  
20°ほどあげる

## ● 腸腰筋 筋力強化

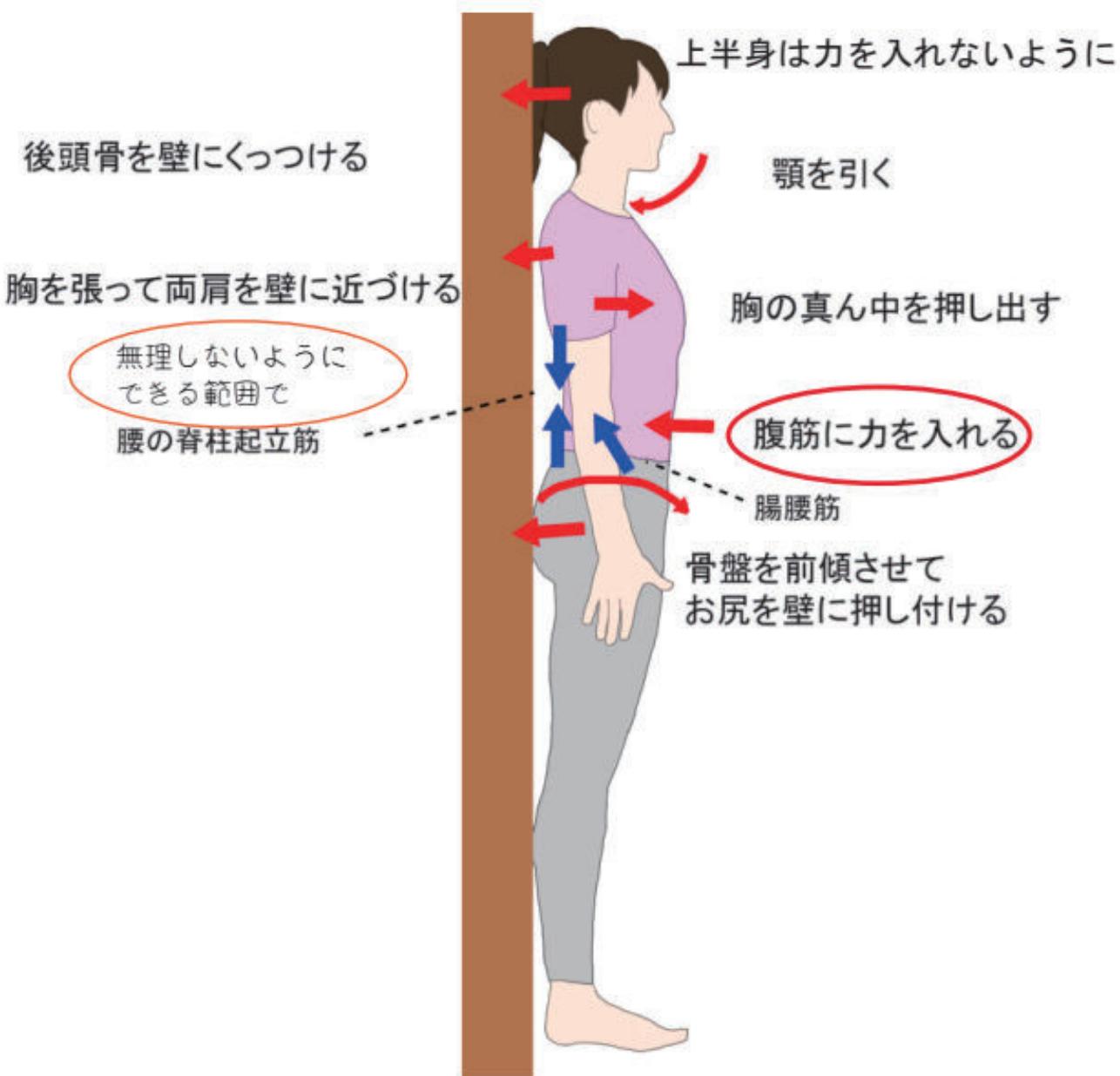


寝ながら行っても良い

## ● 太ももの前 筋力強化



# 骨盤後傾の立ち方 エクササイズ



- ・壁からかかとを5cmほど離してもたれるように立つ
- ・膝をまっすぐにしたままで、股関節を壁のほうに引き込むように前傾させていきお尻をしっかりと壁に押し付ける
- ・さらに胸を張って両肩を壁に近づける  
さらに胸の真ん中を前に突き出すようにする（あまり力をいれすぎないように）
- ・頸をひき後頭骨を壁にくっつける（顔が上側の方向に向かないように注意）

1日の中で何回か行うように習慣づける

最初は壁を使い、慣れてきたら普段の立ち姿勢の中でできるようにしていく

壁につかない部分は無理につけなくても良いので、現在できる範囲内で上の図に近づけるように  
※力を入れて無理をすると逆に痛くなる可能性がある