”リハビリで治す秘訣”

【治りが良い人と悪い人の違い】

→ズバリ！　自身で身体を動かすセルフケア・リハビリを日常(通院以外)でも時間を作ってやってるかどうかの差‼

通院でのリハビリだけではどうしても補えないものがあります。それは、自身で身体を動かす頻度です。リハビリ直後は効果を感じても、セラピストにやってもらうだけでは、足りません。人間の身体が変わるには、ズバリ、頻回に身体を動かすこと（運動学習）が必要です。週１～２回程度のリハビリ通院ではどうしても補えない部分を、患者さま自身で１日２～３回のリハビリを行なっていただくことで順調な回復を促すことができます。

【まずやってほしいリハビリは？】

整形外科には、どこかしらの『関節の痛み』で来院されますが、ほとんどの方で共通していることは、背骨・肋骨・体幹が『硬い』ということです。痛みが出ている部位はそれぞれでも、原因は似ていることがほとんどです。あることをすることで、患部周囲の筋肉の柔軟性や機能が高まり、関節の痛みが和らいでいきます。それは、背骨・肋骨・体幹の柔軟性を高めることです。その上で、患部の治療をする必要があります。

雨漏りで例えると、雨で濡れた床が患部とすれば、雨漏りしている部位が根本原因です。床を拭くだけでは、また床が濡れるので、雨漏り部位を治しつつ、患部の治療が必要になります。

背骨・肋骨・体幹の柔軟性を高めるための体操は下の図に示したとおりです。

”秘訣”のリハビリ体操

１日に何度か体操する機会を作りましょう！

バスタオルを１本の棒状にタテに丸め、それを背骨に沿って敷いて仰向けになり、そのままゆっくり深呼吸をしてリラックスします。　５分間

4~5秒かけて鼻から吸って、8~10秒かけて全身脱力しながら口から吐きます。

ひざを立てた状態でも伸ばした状態でも構いません。楽な姿勢でリラックスしましょう。

バスタオルの硬さはその時の身体の状況に合わせて気持ち良いと感じる程度に調整しましょう。

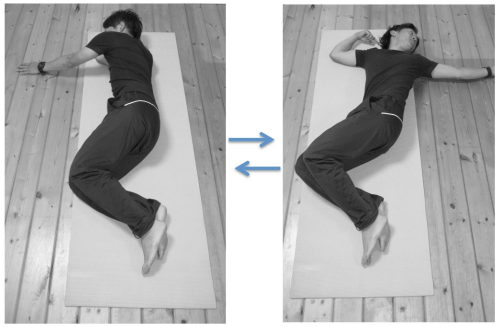
深呼吸はリラックス目的でもあります。力を込めての努力的な呼吸はしないように注意しましょう。

仰向けで両ひざを立てて、息を吐きながら脱力し、立てたひざをゆっくり倒して腰を捻らせ、息を吐き切ったらゆっくり元に戻す。　左右に２０回

ポイントは力で腰を捻るのではなく、足の重みを利用して気持ちいいと感じるところまで倒します。

痛いところまで捻ると逆に悪くする可能性が高くなりますので気をつけましょう。

顔は正面を向いたまま、肩甲骨が床面から離れない範囲で捻りましょう。

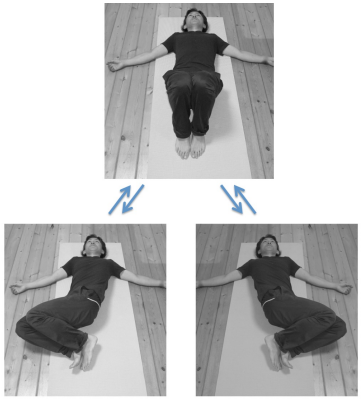


横向けに寝て両ひざを曲げ、上半身と腕の重みを利用して息を吐きながらゆっくり上半身(背中)をひねる。　息を吐き切ったら吸いながらゆっくり戻る

左右２０回ずつ

ポイントは力でひねるのではなく、脱力して気持ちいいと感じるところまでにします。

痛いところまでひねると逆に悪くする可能性が高くなりますので気をつけましょう。

指先を目線で追いながら行います。

ひねる際、骨盤も一緒についていかないように注意しましょう。