

整形外科だより



腰痛シリーズ No.2

6・7月号

日頃から腰に負担を書けないような姿勢に心がけましょう

朝の行動には注意しましょう

- 夜間に休んでいた筋肉を、準備運動なしにいきなり動かすと、突然腰痛を起こすことがあります。



起床時はいきなり体を動かさない

片足を台にのせる



腰かけてはく



重い荷物を持ち上げるとき

- 体制を整えて腰を落とします。荷物はできるだけ体に密着させて、膝の屈伸を利用して持ち上げましょう。



カバンや荷物を持ち上げるとき

- 時々持つ手を変えましょう
- 両手に分けて持ちましょう
- ショルダーバックよりも、リュックで荷物を背負うと良いでしょう



買い物はショッピングカートなどを使う

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
30	31					

○ 中藤先生は検診のため13:30~14:00まで不在です

○ 中藤先生は検診のため13:15~14:45まで不在です

