

背骨の骨折(圧迫骨折)後におすすめの体操

①腹筋運動



1. 仰向けに寝る
2. 膝を曲げ、お腹をへこませる
3. おへそを見るように頭を持ち上げ15~30秒数える

10回繰り返してみましょう

②お尻上げ

※痛みがある場合や骨折直後は医師や専門職にご相談の上、実施してください



1. 仰向けに寝る
2. 膝を曲げ、お尻を浮かせて5秒数える
3. ゆっくり降ろす

10回繰り返してみましょう

③仰向け足上げ



1. 仰向けに寝る
2. 片方の膝を曲げる
3. 反対の脚を伸ばしたまま
5秒間上に上げる
4. ゆっくり降ろす

片足あたり10~20回
3セット行いましょう！

④横向き足上げ



1. 横向きに寝る
2. 下の脚の膝を曲げる
3. 体が倒れないように手で
支えながら、上になる
脚を5秒持ち上げる
4. ゆっくり下ろす

10回くりかえしましょう！

過度の安静や不動（動かないこと）は、廃用症候群（筋力低下や体力低下など）を招いてしまう恐れがあります。
下肢・体幹の筋力増強運動を行い廃用症候群を予防しましょう。