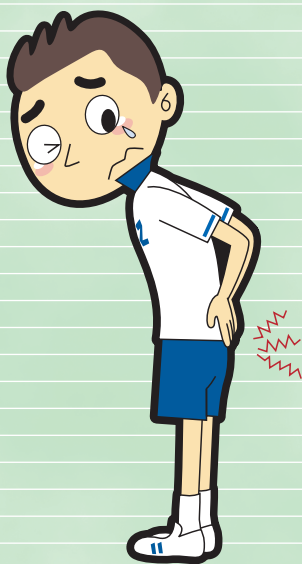


かなり
役立つ
シリーズ

腰の痛み

対策ハンドブック

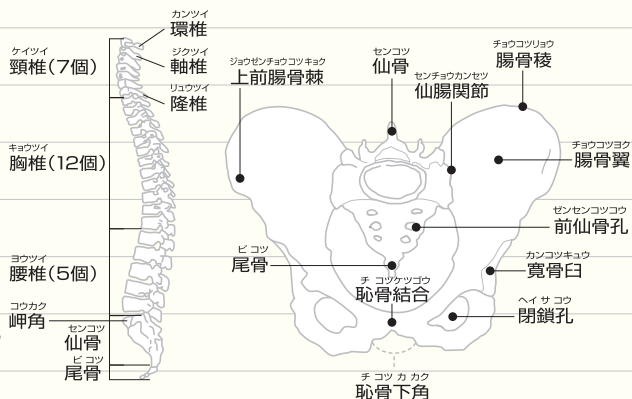


あなたは腰を痛めたことがありますか？

体を前に曲げる、後ろへ反る、横にねじるなどの動きを生み出す腰。特にスポーツ時には大きな負担がかかり、ケガや痛みの発生率が高い部位です。まずは、腰がどのようなつくりになっているかをみてみましょう。

腰のつくりはどうなってるの？

腰は、5個の骨が積み重なった腰椎と骨盤からつくられています。腰椎は三角形をした仙骨の上に乗っています。



多くのスポーツ選手を悩ませる腰痛

筋・筋膜性腰痛

無理な姿勢で動いたり、腰をひねったり、急激に腰に負担をかけた場合などに起こります。一般的にはギックリ腰と呼ばれ、腰に強い痛みがあります。

腰椎分離症 すべり症

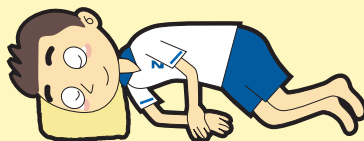
腰を強くひねったり、使い過ぎによる疲労の蓄積などから起こります。腰の骨がズレたり、離れたります。

腰の痛みに4つの対策

腰の痛みをやわらげるためには、いったいどうすればよいのでしょうか。ここでは、家庭でカンタンにできる「4つの腰痛対策」をご紹介します。

1 まず安静にして ラクな姿勢をとりましょう

背中を丸めて横向きに寝ます。足は「く」の字に曲げましょう。



あおむけの場合、足の下に座布団などを入れて足を上げましょう。うつぶせの場合、おなかの下に座布団を入れるとよいでしょう。

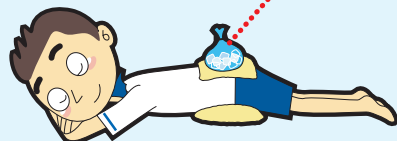
2 突然の腰痛には、 腰を冷やしましょう

うつぶせになって、ラクな姿勢で冷やしてみるとよいでしょう。

はじめは短い時間で行います。

※冷やしすぎには要注意。ヒリヒリしてきたらやめましょう。また、痛みが増す時も中止してください。

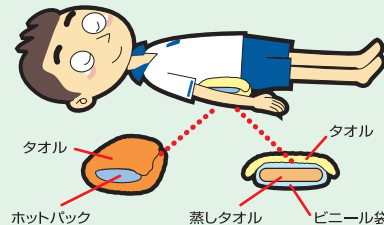
氷のう・アイスバックなど
(間にタオルなどはさむ)



3 痛みがおさまったら 腰を温めましょう

急性の腰痛が軽くなった後や、慢性の腰痛の場合には、ホットバックや蒸しタオルなどで腰を温めるとよいでしょう。

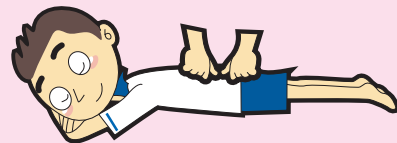
※打撲・外傷・ハレ・熱がある時は温めてはいけません。



4 腰の疲れをとるために マッサージをしましょう

マッサージは、腰の筋肉をリラックスさせ、血行をよくします。

※急性の腰痛時に行ってはいけません。



腰を支える筋力をアップすることが、腰痛の再発防止に有効です。

◎痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

腰を支える筋力をアップするトレ

腰痛の再発防止には、腰を支える筋力をアップさせることが効果的です。
毎日、手軽に行えるトレーニング方法をご紹介します。

ーニングで、腰痛の再発を防ごう！

起き上がり 運動

1.頭のほうに手をおきます。



2.肩を床から25cmほど上げたところで
そのまま5～10秒ストップします。



3.ゆっくりともとの姿勢に戻り、
腹式呼吸をします。
この流れを3～5回くり返しましょう。



へそのぞき 運動

1.両手をおなかの上におきます。

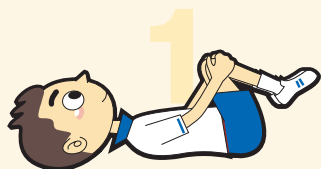


2.息をはきながらおへその部分をのぞきます。腹筋とおしりの筋肉に
力を入れるようにします。この流れを3～5回くり返しましょう。

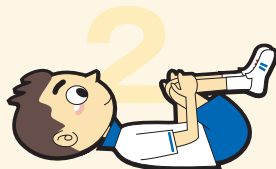


両脚かかえ 運動

1.ヒザを曲げて、両脚を両手でつかみます。



2.ヒザを胸に引きよせます。

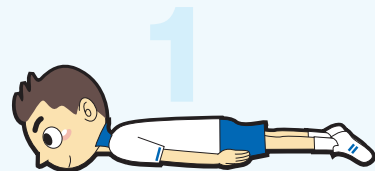


3.できれば、両ヒザを開き、ワキの下に
つくまで引きよせると効果的です。
この流れを3～5回くり返しましょう。



上体起こし 運動

1.両手を体の横におきます。



2.上体をゆっくりと起こし、5秒ほどストップ。この流れを3～5回
くり返しましょう。おなかの下に枕などを入れるとラクに行えます。



腰痛の予防・再発防止に サポーターを活用しよう！

スポーツ中の激しい動きは、時として腰痛を引き起こすおそれがあります。

プレー中には、腰への負担を軽くして安定させることが重要。

腰をまもり、腰痛の軽減・予防に大活躍するサポーターをおすすめします。

腰用サポーターの3つの機能



損傷の原因やリハビリのノウハウを 知り尽くしているから 機能性に違いが出る。

カラダのメカニズムを徹底的に知り尽くしたサポート設計。

症状にあわせて選べるバリエーション。

装着時の違和感の緩和や快適性能の向上。

これらの性能をすべて実現できたのは、

医療用サポーターの開発を

手掛けてきたザムストならでは。

アスリートのカラダが求める

サポーターを作り続けてきたからこそ、

数多くのプロプレイヤーやトレーナーに支持されているのです。

使いやすい
パーツ・面ファスナー等
をわかりやすく配置
して、着用ステップを
簡単にします。

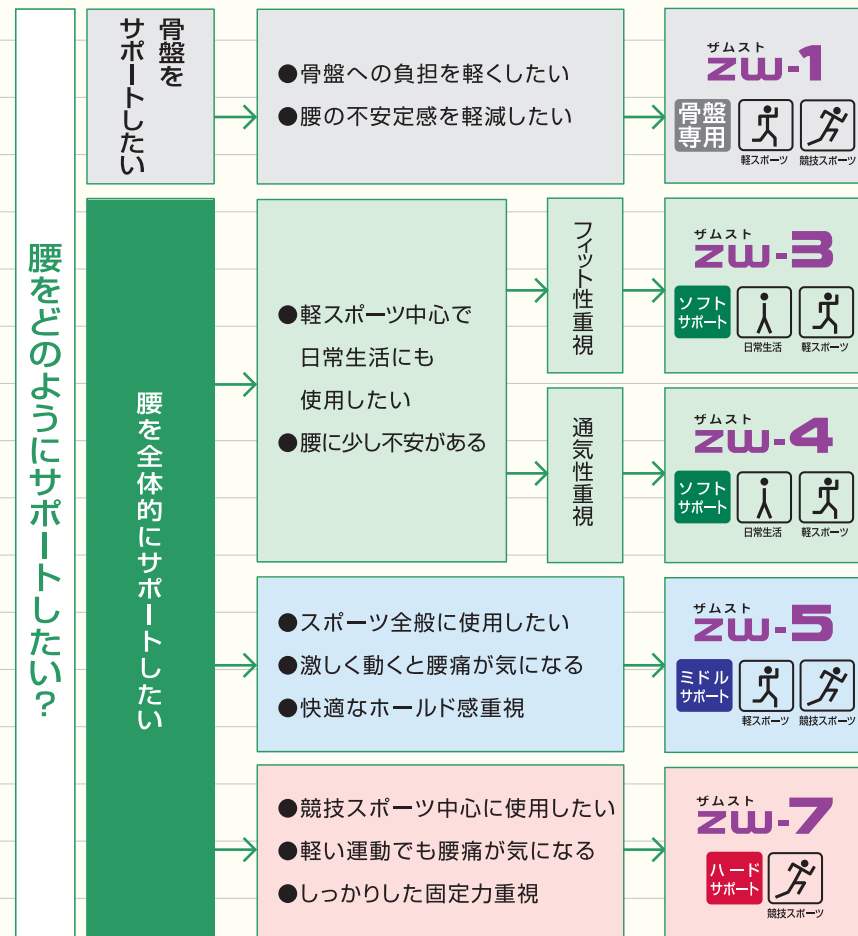
医療ノウハウに
基づいた
開発コンセプト

快適性
用途に合った素材を
採用し、装着感の
向上を追求。

圧迫・固定力
症状・目的に合った
サポーターを提供する。

腰の状態にあった 最適なサポーターを選ぼう！

サポーターは自分にあったものをきちんと選ぶことが大切。まずは自分にあったサポーターを把握することから始めましょう。ザムストは腰の状態や使用シーンで選べる5つのラインナップが揃っています。



ザムストのサポーターは医療

ちくせき
ザムスト商品には、長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
スポーツ時の激しい動きにもフィットするザムストサポーターが、あなたの腰をまもります。

ザムスト zw-1 ¥6,195(本体¥5,900)	骨盤専用 軽スポーツ 競技スポーツ	
骨盤部分を安定させるショートタイプ		
ズレを抑える 滑り止めテープ 本体の内側に、独自の滑り止めテープを使用しました。激しい動きによってベルトがズレることを抑えます。	圧迫力を保つ マルチ固定ストラップ プレー中のさまざまな姿勢でも、一定の圧迫力を保つ独自のマルチ固定ストラップを採用しました。	
快適な装着感の 立体メッシュ 柔らかく、適度な厚みがありながらも、十分な通気性を持った立体メッシュ構造を採用。プレー中もムレにくく快適です。	前屈・回旋の動きを 妨げない設計 ベルト本体の幅を狭くし、腰の形状にあわせた設計です。的確なサポートをしながら、ダイナミックな動きに対応できます。	

ザムスト zw-3 ¥3,990(本体¥3,800)	ソフトサポート 日常生活 軽スポーツ	
ワンタッチ装着のシンプルタイプ		
ズレを抑える スチレンメッシュ 本体伸縮部分内側に取り付けられたスチレンメッシュが、運動時のすり上がりをはたき止めます。	カイロやクールパックを 収納できるマルチポケット 腰の状態や使用場面にあわせて、カイロやクールパックを収納して使用することができます。※写真は背部の内側部分です。	
背部をサポートする 硬質メッシュワッペン 本体背部に取り付けられた硬質メッシュワッペンが、背部を広い範囲でサポートし、腰部の安定性を高めます。		

現場から生まれました。

ザムスト zw-4 ¥4,935(本体¥4,700)	ソフトサポート 日常生活 軽スポーツ	
通気性重視の薄型メッシュタイプ		
	汗を素早く蒸散させるクールマックス® 本体内側に汗を素早く蒸散させるクールマックス®を採用。ソフトで軽量、しかも通気性に優れています。また、速乾性を持ち、プレー後の冷えも防ぎます。 ※クールマックス®は高機能ファブリックに対するインビスタ社の登録商標です。	
	背部をサポートする硬質メッシュワッペン 本体背部に取り付けられた硬質メッシュワッペンが、背部を広い範囲でサポートし、腰部の安定性を高めます。	
	薄く快適な装着感のメッシュ素材 ZWシリーズの中で最も薄く通気性に優れたメッシュ素材を採用。アウターにひびかず、プレー中もムレにくく快適です。	
	2本のオリジナルソフトステー サポーター背部に取り付けられた2本のオリジナルソフトステーが腰部の安定性を高めます。	
	使いやすい一体型補助ベルト 腹腔圧上昇効果をさらに高める補助ベルトがついています。また、補助ベルトは、外しても邪魔にならない一体型です。	

ザムストのサポーターは医療

ザムスト商品には、^{ちくせき}長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
スポーツ時の激しい動きにもフィットするザムストサポーターが、あなたの腰をまもります。

ザムスト zw-5 ¥6,195 (本体¥5,900)	ミドル サポート  軽スポーツ 競技スポーツ	
スポーツ時に適したスタンダードタイプ		
	ズレを抑えるスチレンメッシュ 本体伸縮部分内側に取り付けられたスチレンメッシュが、運動時のずり上がりを的確に抑えます。	
	背部をサポートする硬質メッシュワッペン 本体背部に取り付けられた硬質メッシュワッペンが、背部を広い範囲でサポートし、腰部の安定性を高めます。	
	快適な装着感の立体メッシュ 柔らかく、適度な厚みがありながらも、十分な通気性を持った立体メッシュ構造を採用。プレー中もムレにくく快適です。	
	2本のオリジナル内蔵フラットステー サポーター背部に取り付けられた2本のオリジナル内蔵フラットステーが、腰部の安定性を高めます。	
	使いやすい一体型補助ベルト 腹腔圧上昇効果をさらに高める補助ベルトがついています。また、補助ベルトは、外しても邪魔にならない一体型です。	
	固定力を高めるインナーストラップ 補助ベルトの内側に取り付けられたインナーストラップが、硬質メッシュワッペンとオリジナル内蔵フラットステーをより背部に密着させ、支持効果を高めます。また、骨盤を通過させることで骨盤を効果的に固定します。※写真はカットモデルを使用しています。	

現場から生まれました。

ザムスト zw-7 ¥8,295 (本体¥7,900)	ハード サポート  競技スポーツ	
固定力重視のハードタイプ		
	ズレを抑えるスチレンメッシュ 本体伸縮部分内側に取り付けられたスチレンメッシュが、運動時のずり上がりを的確に抑えます。	
	背部をサポートする硬質メッシュワッペン 本体背部に取り付けられた硬質メッシュワッペンが、背部を広い範囲でサポートし、腰部の安定性を高めます。	
	快適な装着感の立体メッシュ 柔らかく、適度な厚みがありながらも、十分な通気性を持った立体メッシュ構造を採用。プレー中もムレにくく快適です。	
	4本のオリジナル内蔵フラットステー サポーター背部に取り付けられた4本のオリジナル内蔵フラットステーが、腰部の安定性を高めます。	
	使いやすい一体型補助ベルト 腹腔圧上昇効果をさらに高める補助ベルトがついています。また、補助ベルトは、外しても邪魔にならない一体型です。	
	固定力を高める 骨盤ストラップ 本体伸縮部分に取り付けられた骨盤ストラップが骨盤をしっかり固定します。 ※写真はカットモデルを使用しています。	フィット性を向上させる 立体裁断 本体背部に立体裁断を採用することで、フィット性が格段に向上しています。

「かなり役立つシリーズ」

役立つ情報をたくさん載せて、いろいろそろっています。

- 足の痛み対策
- 足のコンディショニング
- ヒザの痛み対策
- 腰の痛み対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- 肉離れ対策
- アイシング

4人の専門家とザムストによるアスリートのための総合情報サイト
「スポーツの鉄人に聞け！」

<http://www.zamst.jp/tetsujin/>



ドクター監修！スポーツ傷害を漫画でわかりやすく解説
「スポーツER」

<http://www.zamst.jp/er/>



このハンドブックについてのお問い合わせは・・・



本社：〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

ス
ポ
ー
ツ
営
業
部

東日本営業所	〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL：03(5326)3220 FAX：03(5326)3221
中部営業所	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-9-15 TEL：052(219)0830 FAX：052(219)0831
西日本営業所	〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 TEL：06(6398)0295 FAX：06(6398)0296
九州営業所	〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東 2-10-1 TEL：092(474)8145 FAX：092(474)8148

- このハンドブックは、腰の痛みに関する一般的な知識を
まとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。