

腰への負担が少ない日常生活の動作

高所の物を取る時



台を使用する

物を運ぶ時



荷物を体に近付ける

左右対称に持つ



重いものであれば肩にかける

物を持ち上げる時



布団の出し入れetc

膝を曲げて持ち上げる

椅子に座る時



前傾姿勢を避ける

クッションをあてる

長時間の座位は避ける

運転etc



膝が股関節よりも高くなるようにする

家事をする時

炊事



15cmの足台に片脚を乗せる

掃除



腰を曲げない

洗面時



15cmの足台に片脚を乗せる

作成者 岡山協立病院リハビリテーション部作業療法科
痛みがでたら、早めの受診をお願いします。