



こんにちは

No.4

のび治療院 です。



のび治療院

665-0061

宝塚市仁川北 3-7-14

ペガサスビル 3階

TEL 0798-53-1399

受付：AM9時～12時

PM2時～7時

腰痛もいろいろ膝痛もいろいろ

① 腰・膝が痛い！！

② 腰痛や膝痛... なるほど！わからん！

③ じゃあ一番簡単に説明します。それならOK！！

ところ変われば痛みも変わる。
 痛みの原因が全て同じというわけでは
 ありません。その原因を自分で特定する
 には膨大な勉強が必要です。お医者さん
 に行くか、治療院で診てもらうのが一
 番ですが、なかなか難しいと思います。
 今回は腰痛・膝痛の痛みやすい部分の
 予防や簡単な対策を伝授しますね。

なぜ痛いか？を勉強するより痛みをなんとかしたほうが良い！

腰痛対策

No.1参照：背伸び腹式呼吸
猫背と弱った腹筋を治して
痛みもちょっと楽に！！

膝痛対策

膝痛に効果抜群
アイシング！！

アイシングで膝の内側を
10分～15分冷やす！！
痛くてもとにかく冷やす！

原因を取り除くのが一番良いのですが、**痛みそのものをなんとかできればいいよ、**という方も多いと思います。根本的な解決は医療機関に診てもらって、今はこの痛みを和らげることを目的に対策してみましょう。

※アイシングの作り方：丈夫なビニール袋に水をたっぷりいれて水を少しいれてしっかり縛る（終）
 注意：アイスノンや保冷剤は絶対アウト。危険です。

痛みやすいところ

腰椎の左右
 臀部の筋肉
 お尻の上
 膝小僧の上
 膝の内側

まだまだ痛い？それならストレッチです！

腰痛体操：腰痛は腰というよりお尻の筋肉が痛む場合が多いのでお尻を伸ばします。

膝痛体操：原因は筋力不足や筋肉硬直など。筋力をつけて、固まっている筋肉を緩めたるめに足上げ体操をすると良いでしょう。

※痛くてできない・痛みがなかなかとれないなどの場合は、もう自分だけじゃどうにもならない痛みです。お医者さんに調べてもらうなり治療院で治してもらうなりしてしっかり治療しましょう。

腰痛体操 体はリラックス

お尻がすごく伸びる
絶対勢いつけちゃダメ！

しばらくこの体勢で
深呼吸すると効果UP

膝痛体操

10秒間止める
何回か繰り返す