

## ぎっくり腰を改善するために

ぎっくり腰を改善には、原因となっている二つの筋肉にアプローチする必要があります。

APPROACH

A

直接痛みを感じている  
筋肉を緩める

- 大腰筋
- 小臀筋
- 腸骨筋

APPROACH

B

直接痛みを感じている筋肉を  
硬くしてしまった大元の  
原因になっている筋肉を緩める

- 腰方形筋
- 腰腸肘筋
- 胸最長筋
- 多裂筋

普通であれば、直接痛みを感じている筋肉から緩めるイメージがあるかもしれませんが、私たちはどちらかというと大元になっている筋肉から緩めていきます。大元の原因となっている筋肉を緩めてからでないと、直接痛みを感じている筋肉をいくら緩めても、再び硬くなってしまう可能性が高いからです。

痛みがあるけど、  
動くことが  
できる場合は

痛みがあるけど動けるときには、ぎっくり腰を引き起こしている筋肉を緩めてあげるだけで、だいぶ楽になります。自分でも筋肉を緩めることができるストレッチもありますが、ぎっくり腰の場合は特定の姿勢をとると痛みを感じてしまう可能性がありますので、ご自身で緩めるよりも腰痛に詳しい治療家に緩めてもらう方がいいでしょう。

腰に激痛が走る  
病気もあります

病気などが原因で、腰に激痛が走ることがあります。病気が引き起こす腰の痛みについては、「腰痛と病気」のニュースレターで詳しく書きますね。

## 硬くなった筋肉を本来の柔らかさに戻すには

硬くなった筋肉を本来の柔らかさに戻すには硬くなった筋肉のことを、私たちは「筋肉の硬結」と呼んでいます。この、筋肉のロックを解除して、本来の伸び縮みができる状態に戻す方法は、非常にシンプルです。ほとんどの方は硬くなった筋肉を伸ばして緩めようとしますが、その逆のことをします。つまり、ロックしている筋肉を伸ばすのではなく、たるませてあげるのです。具体的な方法については、当院の施術者が種類別にこまかくお伝えしますのでお聞きくださいね！



今回も手に取って頂き、ありがとうございます。

次回は「腰痛と病気」をお伝えしていきます。

すごく面白い記事です。

楽しみにされててくださいね！

きたすま接骨院

TEL.078-647-7838

〒654-0103

兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1スカイコーポ101