

2, 骨盤と腰痛

今回は腰痛と骨盤の関係についてお話します。
腰痛の全てに骨盤が関わっているわけではありません。
・・・が、**関わりはとても深いものがあります。**

ひとことで「腰痛」といってもたくさんのパターンがあります。
痛みを感じる場所の違いや、じっとしていても痛いのか？動くと痛いのか？刺すように痛むのか？
鈍くウズウズと痛むのか？など本当にさまざまです。
「痛み」自体は何か体の中で「普通」じゃない事が起きていることを教えてくれている「サイン」な
ので**悪いものではありません。**「今の状況をほったらかしにしているとどんどん悪くなるので、どうに
か見直してくれよ」とサインを出しているのです。
煩わしい現象ですが、このお陰でほとんどの場合、取り返しのつかなくなる位悪くなる前に気がつ
いて対処することが出来ます。

ただほとんどの人が骨盤の「歪み」を自覚していません。症状もなければ、歪んでいる自覚もあ
りません。**「歪み」の小さいうちは症状はほとんど出ないからです。**

前回お話しましたが、骨盤は上半身と下半身の運動にと
ても大きく関係しています。(前号はかなざわ整骨院ホーム
ページからダウンロードすることが出来ます)

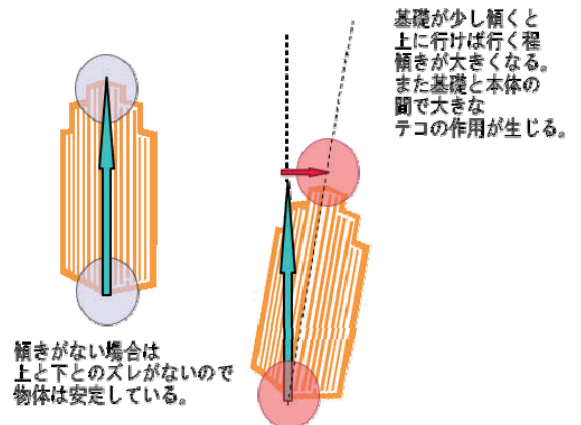
骨盤の歪み(次回詳しくお話します)が少しあるだけで、
上半身や下半身にかかる負担はとても大きなものになり、
筋肉や骨、関節、その他の軟部組織に大きく負担がかかります。

ほとんどの方は自覚症状が出てから来院されるので、それ
なりに症状が進んでいる場合が多く「歪みによって負担の
かかったところが悲鳴を上げついに来院」というパターンに
なっています。

こんな時に症状の出ているところだけを調整すればどうな
るでしょうか？

体はすぐに傾き、また同じように症状が出てきます。

だから、たとえ自覚症状が無くても骨盤の状態をよりよい状態に整えていくことはとても大切
なのです。



かなざわ整骨院インフォメーション

ホームページの「**健康通信配信申し込み(無料)**」から登録していただければ、毎回最新号発行時にメールにて配信致します。

ホームページは「**かなざわ整骨院**」で検索できます。

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00-12:00	○	○	休診	○	○	13:00まで
午後16:00-20:30	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日は休診日です。

お問い合わせ

通話料無料0800-123-0222 電話・FAX 06-4809-3933

待ち時間が気にならない予約優先制を導入しています。ご予約は受付まで。