

<腰痛対策 1>

「腰が痛い」 一部の腰痛を除きほとんどの腰痛はヒトが
二本の足で歩くようになったことが始まりです。

というのもヒトが直立したことにより腰椎といわれる5個の
骨と骨盤、ここに上半身の重さが全部乗ってしまった。

その重さをいやすために腰椎は前方凸のゆるいカーブを
描いているのだが筋肉の疲労や長年の自重が加わり
我慢の限界を超えると痛みになる。

とくにカラダを前に傾ける中腰は腰椎に余計な負担を
かけて腰椎のカーブを強くする。カーブが強くなれば
腰椎を支える筋肉に負担がかかるので要注意！

(注意) 一部の腰痛

打ち身やギックリ腰などの急な激しい痛み

足にシビレがある場合やオシッコの出が悪い場合

じっとしていてもズキズキ痛む場合

* これらの腰痛は骨折・神経症状や内臓疾患の
おそれがあるので整形外科を受診してください。

次回は慢性的な疲労からくる腰痛のケア！

(ほとんどの腰痛はこのパターンです)