

なぜ坐骨神経痛になるのか？

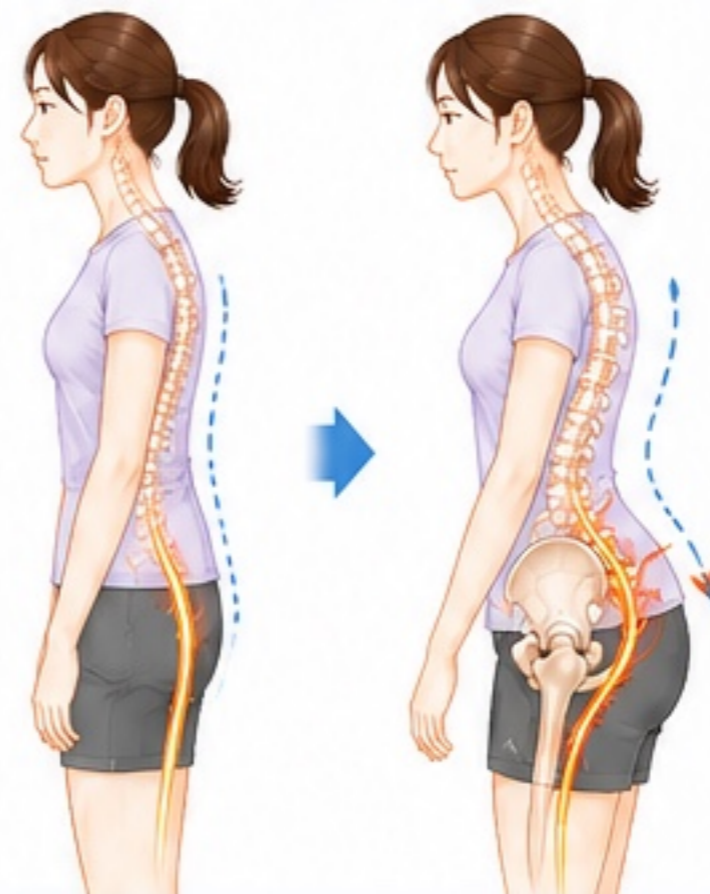
姿勢や骨盤のゆがみにより、神経が引っ張られ続けることで、痛みやしびれが起こります。

1 原因：骨盤のゆがみ

正しい姿勢

ゆがんだ姿勢

姿勢のくずれや骨盤のゆがみにより、**神経が引っ張られます。**



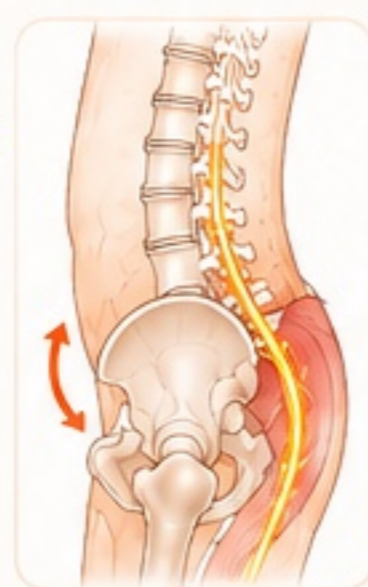
つまり…

ゆがんだ骨盤が**神経を引っ張り**、負担がかかります。

2 体の中で起きていること

引っ張られた状態が続くと、**お尻の筋肉がかたくなります。**

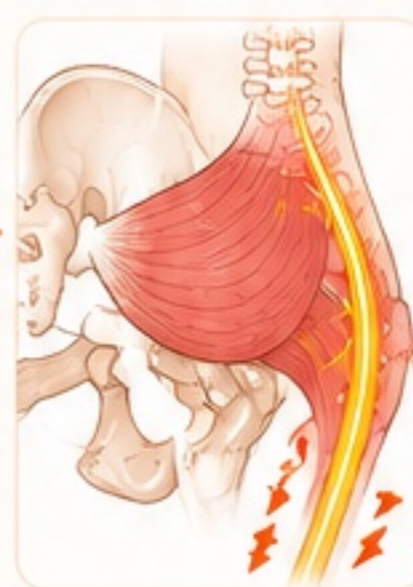
神経が引っ張られる



お尻の筋肉がかたくなる



かたくなった筋肉が神経を圧迫する



つまり…

かたくなった筋肉がその下の**神経を圧迫**して、痛みやしびれが起こります。

3 結果：痛みやしびれが出る

神経が圧迫されたり、引っ張られたりすることで、お尻から足にかけて**痛みやしびれが出ます。**

お尻が痛い



お尻の奥がズキズキ痛む

足がしびれる



太もも裏～ふくらはぎ・足先までしびれる

長時間座れない



座っているとお尻や足に痛み・しびれが出る

歩くとつらい



歩くと足に痛みやしびれが広がる



姿勢や骨盤のゆがみを整え、筋肉の緊張をゆるめて、神経への負担を減らすことが、**改善への第一歩**です。