

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。

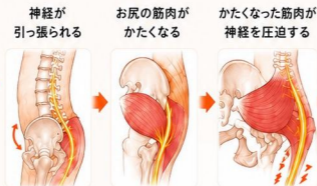


つまり…

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

歩くにつらい



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。