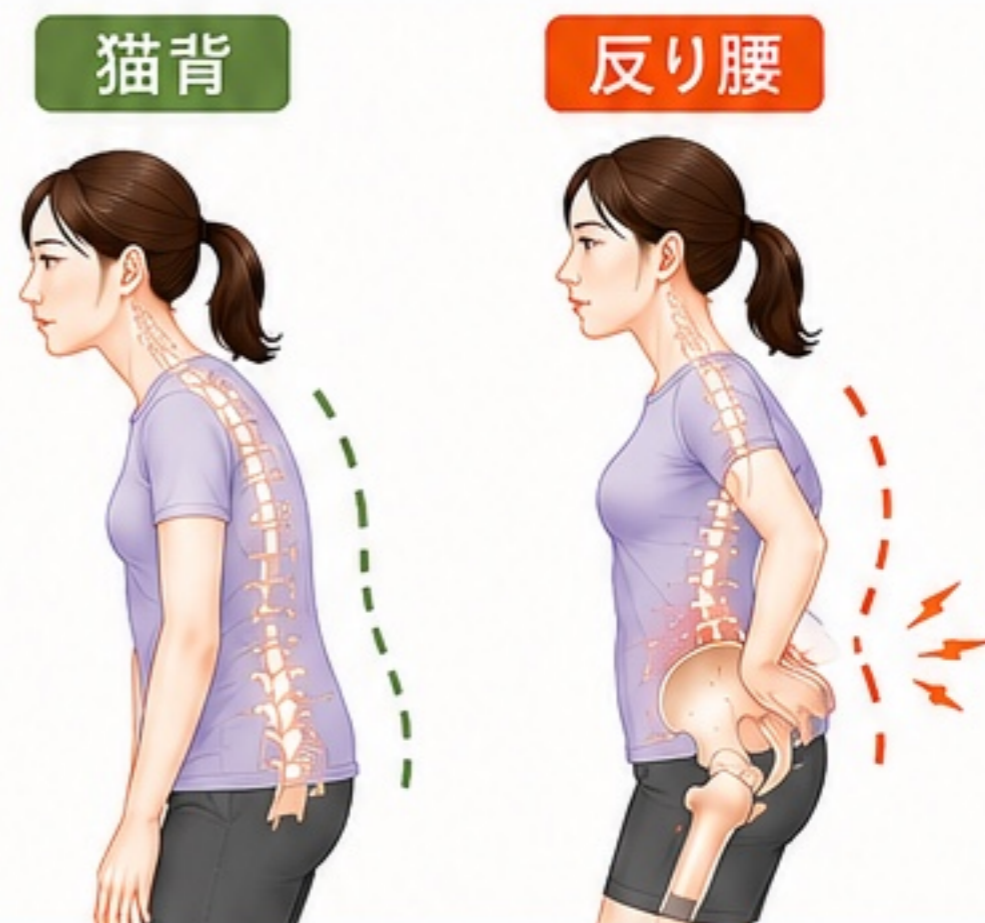


なぜ腰痛になるのか？

姿勢や骨盤のゆがみが原因で、
筋肉がかたくなり神経を圧迫することで、
腰の痛みが起こります。

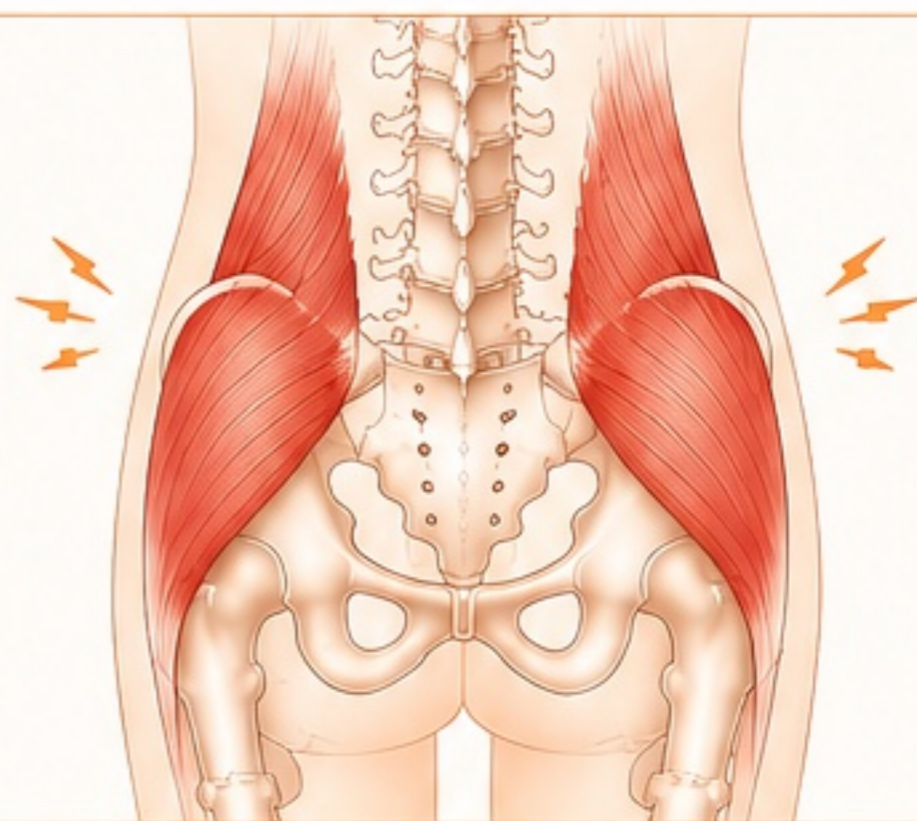
1 姿勢や骨盤がゆがむ

猫背や反り腰などの姿勢や、
骨盤のゆがみによって、
体のバランスがくずれます。



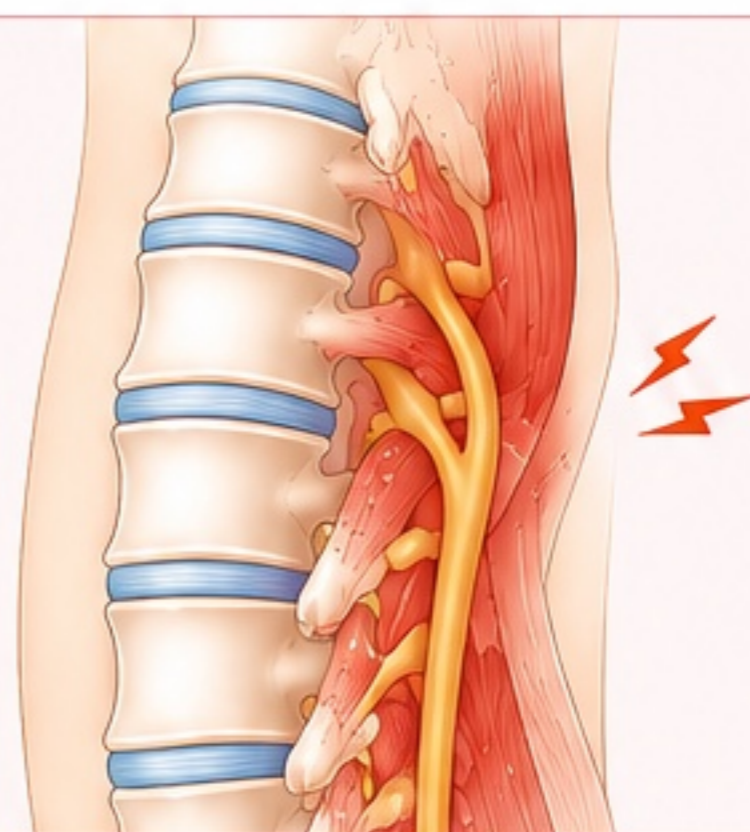
2 筋肉がかたくなる

ゆがんだ姿勢を支えようとして、
腰まわりの筋肉が
かたくなります。



3 かたくなった筋肉が その下の神経を圧迫する

かたくなった筋肉が
腰の骨や関節に負担をかける、
神経を圧迫することで
痛みになります。



姿勢や骨盤のゆがみを整えることで、
筋肉の緊張がゆるみ、
神経への圧迫が減り、
腰の痛みが改善につながります。

