

自分の背骨の形を知ろう

深刻な腰痛にならないためにはまずご自分の脊柱の形を知ることが大切です。形によって予防の方法も変わってくるからです。

まず壁を利用して調べる方法をご紹介します。壁に背を付けて直立します。かかと、お尻、背中、後頭部が壁に付くように立ちます。

Vol.83

院長 関の

Face to Face

2015年 5月 1日発行



腰痛... 深刻な事態を防ごう (2)

壁と腰の間が手の平ひとつ分あいている...これが理想です
壁と腰の間が手の平ひとつ分より多くあいている...これは骨盤の角度が前に倒れすぎています。この場合、腰椎と腰椎の間のクッションの役目をする椎間板の後ろに圧力がかかりすぎて腰痛の原因となります。また、



椎間板ヘルニアの原因にもなります。

壁と腰の間にほとんどすき間がない...これは背骨自体が棒のようにまっすぐになっっている状態で、衝撃をじかに受けるため腰痛の原因になります。

そもそも後頭部を壁に付けられない...これは猫背という状態で、腰椎と腰椎の間の椎間板の前方に圧力がかかりすぎ、骨と骨がぶつかりあうため圧迫骨折の原因となります。
結局は正しい姿勢により、椎間板が骨や神経を守るのです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face 患者さん自身と向き合っ
て患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です