

●発効日 2018年10月1日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

院長のコラム



からだ導場Laugh/整骨院きよし屋
代表の高野 聖(たかの きよし)です。

今回のテーマは...

「使い方」が 痛みの原因？

整形外科でレントゲンなど撮ってもらって、結果として骨に異常が無いから大丈夫だと言われたけど痛みは残っているなんて経験ありませんか？

一概には言えませんがレントゲンで異常無しと言うのは「骨」に異常が無いという事でしかなく、痛みの原因は「骨じゃない」という事で、逆説的に骨以外に痛みの原因があると考えられるのです。

私はその多くは「使い方」が原因だと考えています。

例えば物を「投げる」という動作は全身を使う事でより効率的に効果的に行え、より遠くへより速く投げる事が可能になります。さらにその負担を全身に分散できるので、肘や手首だけに負荷を集中する事を防ぎ、ケガの予防にもなります。

脚や胴体を使って回転させたパ

ワーを腕に伝えたいのに、もし肩甲骨の動きが悪かったらそこでブレーキをかける事になります。

一度ブレーキをかけて、そこから急発進して投げるとなると負担は大きいし、捻りが生じてしまいます。

関節は捻りに弱いのでケガの原因になります。

正しい体の使い方を促し指導する事で、痛みが消える事は本当に多いです。患部の器質的な問題だけでは無いんですね。

普段の動作は無意識にしている、癖は自分ではわからないものです。でも気づく事はできます。自分の体に敏感になる事、興味を持つ事からすでに体は変わっていきます。

感覚を研ぎ澄ます事が痛みを予防し、パフォーマンスアップにも繋がる事だと信じていますし、サポートしていきたいです。

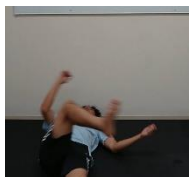
フィジカルLabo

《寝返り+立ち上がりリレーニング》

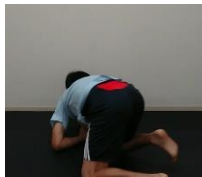
身のこなしの神経的適合



① 仰向けに寝ます。



② 寝返りし始めます。



③ そのまま体を
持ち上げ...



④ 回転を保ちつつ体を起こし...



⑤ 立ち上がる。

【注意】

回転の力を利用し、無駄に力が入り過ぎないように、回転を止めない様に注意して行ってください。

仰向けで寝ている状態から立ち上がった後、寝ていた時の足の方向を向いている形になります。

動画で
Check!



からだ導場
Laügh
整骨院きよし屋
We support!!

中越高校女子バレー部
新潟ナポリFC三条 Jr.

LINE@でお問い合わせください

● 予約 ... お名前・ご希望の日時・お体の症状

● ご相談・お問い合わせ

... お名前・ご相談、お問い合わせ内容

... 電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

