

●発効日 2019年11月25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…

「オスグッド」 ってそもそも…

成長痛の代表格である「オスグッド・シュラッター病」、いわゆるオスグッドですけど、皆さん結局どこまで知っているでしょうか？当院にも問い合わせがありますが、だいたいがよくわかっていないのかなと感じています。

ほとんどの場合、整形外科で「成長痛だから少しスポーツは休んで、湿布貼っておきなさい」ぐらいなんだと思います。でも痛みが引かないからどうしようと治療院を探す流れが多いみたいです。

でも結局これくらいの情報量なので、治療ができるか否かくらいの問い合わせが多いです。本質が解ればこんな対応してくれますか？と具体的に聞いてくるはずなのです。

まず「成長」が原因ではありません。もし「成長」が原因なら誰も必ず痛くなるでしょうし、左右同時にな

るはずですが。でも成長痛にならない人もいるし片脚だけの人も多い事から「成長」が原因ではない事は明らか。成長期の体の特長からの傷害なので「成長痛」というのです。

オスグッドの原因は…

- ①柔軟性不足
- ②筋力不足
- ③効率性低下

…と当院では考えています。待つだけでなく、やれる対策はあるのです。また痛みを取るだけの治療では十分だという事が言えると思います。

効率的に、且つ機能的な身体動作を獲得する事が痛みの軽減につながるし、パフォーマンスアップにもつながります。これが当院が考えるオスグッドの治療です。放っておくと取り返しがつかなくなるので絶対ケアしてくださいね！

フィジカルLabo

ベントオーバーローイング 「体幹安定と背中強化」



動画で
Check!



股関節から上体を倒し軽く膝は曲げ安定させたまま、みぞおちにウエイトが向かってくる様に上げ下げをする。

上げ下げする時にウエイトが揺れて不安定になるが、身体がその動揺に負けない様に安定させつつ動作するように注意！

Laugh's Act



スキンストレッチが最近お気に入りです。かなり面白いですね！

体験してもらわないとわからないとは思いますが、さするだけでけっこうビックリするくらい変化を感じられるんですよ。先日自動車整備工をされている方の手首をスキンストレッチで施術したら本当に各部位を20回ぐらいずつさするだけなのに手首が動くようになったとビックリしてましたね(笑)これでシャッター挙げられるって喜んでいただけ嬉しかったです。もうちょっとコレを勉強して深めているんな事に活用できる様にしようと思っています。セミナーも開催しようかな(笑)



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

