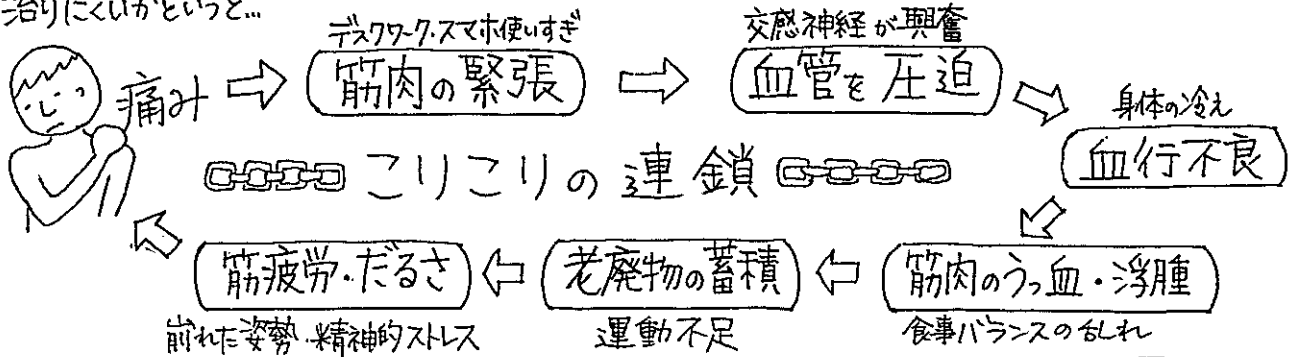


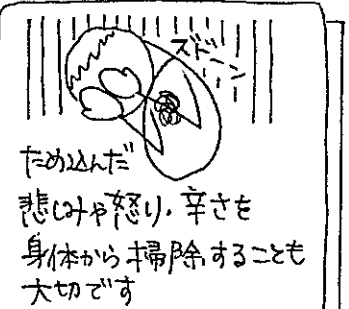
神経を育てるリハビリ

なぜ肩こりは 第10回 怖い肩こりとは 

治りにくいからと...



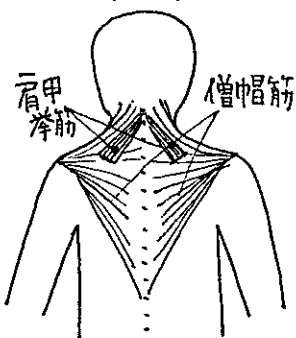
ちょっと怖い肩こり。不安やうつなどの精神疾患に関連した肩こりもあります。
貧血などの血液疾患に関連した肩こり。
狭心症などの心疾患に関連した肩こり。
当院で多いのはコレ→ 頸椎椎間板ヘルニアなどの脊椎疾患に関連した肩こり。



※ 対症療法だけでなく、それぞれの疾患に適した治療が必要ですよ

慢性的な肩こりには
やっぱりこれ!!

血流アップ↑↑



① 肩甲骨を動かして血流アップ↑



回したり



寄せたり



開いたり

② 押してほぐす

「気持ちいい強さ」で
10秒程度
優しく押して
血流アップ↑



③ 有酸素運動

散歩・ジョギング・サイクリングなど
ふくらはぎの
血流アップ↑



④ 入浴 (手浴・足浴)



体温調整の役割を
担う特殊な血管(AVA)
も温めて 全身の
血流アップ↑

セルフチェック! してみましょう

- ① バンザイは真上まで挙げられますか?
- ② 肩を動かす時ゴリゴリ音がしますか?
- ③ 指先にしびれや冷さを感じますか?
- ④ 頭痛や吐き気を伴うことはありますか?
- ⑤ 階段を上る時に肩が痛むことがありますか?

当てはまるものは
問診の際に伝えましょう!
適切な診断・治療に
つながるきっかけになると
思います!!

また
お会いしましょう!

