

その痛みは姿勢が原因かも

姿勢を改善し痛みの出にくい体をつくりましょう！

悪い姿勢を続けると…

- ・年齢よりも老けてみられる
- ・呼吸が浅くなり頭がボーっとしたり頭痛が出たりする
- ・骨盤が後ろに倒れ腹筋、お尻の筋肉が弱まり腰痛になりやすい
- ・頭が前に出ることで首・肩の筋肉に常に負担がかかる



ストレートネックやスマホ首など不良姿勢について最近 TV で取り上げられています。長く習慣化されている悪い姿勢が慢性的な疼痛を引き起こしていることがあります。

運動リハビリではストレッチ、筋トレに合わせて姿勢指導や職場や自宅でも行える自主トレの指導も行っています。



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

☎ 0296-21-5880

のかおい整形外科

検索

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれないなどあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!