春のぎっくり腰

ここ数日、日中はぽかぽか陽気になってきて徐々に暖かくなってきましたね。

喘息をお持ちの方は、徐々に落ち着いてきて花粉症の方はどんど辛くなってくる季節でしょうか？

この時期暖かくなるにつれてぎっくり腰の患者さんが増えます。

皆さんご存知だったですか？

今までの寒い時期に筋肉や関節を十分に動かさない事により、筋肉や関節が固まっているまま身体を動かしてしまうと腰の筋肉や関節を痛めてしまいます。

ふくらはぎ、太ももの筋肉を伸ばしてみたり、腰を曲げ伸ばししてみて痛みや腰が詰まる感じ、筋肉が固くて強く張っている感じが自覚出来るならばぎっくり腰のリスクは高くなります。

痛めてしまい動けなくなる前にしっかりストレッチして対処しましょう。

ストレッチや体の動かし方、不調や不安な方はご連絡いただければアドバイスいたしますよ～～.

喘息をお持ちの方は、徐々に落ち着いてきて花粉症の方ははどんど辛くなってくる季節でしょうか？

この時期暖かくなるにつれてぎっくり腰の患者さんが増えます。

皆さんご存知だったですか？

今までの寒い時期に筋肉や関節を十分に動かさない事により、筋肉や関節が固まっているまま身体を動かしてしまうと腰の筋肉や関節を痛めてしまいます。

ふくらはぎ、太ももの筋肉を伸ばしてみたり、腰を曲げ伸ばししてみて痛みや腰が詰まる感じ、筋肉が固くて強く張っている感じが自覚出来るならばぎっくり腰のリスクは高くなります。

痛めてしまい動けなくなる前にしっかりストレッチして対処しましょう。

ストレッチや体の動かし方、不調や不安な方はご連絡いただければアドバイスいたしますよ～～