

痛みを除去から、次の ステップへ

コンディショニングkinadaきなだ

あなたの体の履歴から、根本原因を導き出します。

- ・手術創(癒着、切除、剥離)
- ・骨折(ギプス固定、筋腱の損傷)
- ・事故(むち打ち、損傷)
- ・足首捻挫、靭帯損傷
(ギプス固定、松葉杖による免荷)
- ・喘息、肺炎(呼吸パターン変化)
- ・アトピー(皮膚の柔軟性低下)
- ・スポーツ(ハードなトレーニング、怪我、左右非対称)
- ・先天性股関節脱臼
- ・婦人科疾患
- ・便秘、下痢
- ・その他

これら過去の経歴が、現在のあなたの筋膜のゆがみ、関節の拘縮、姿勢悪化をもたらします！

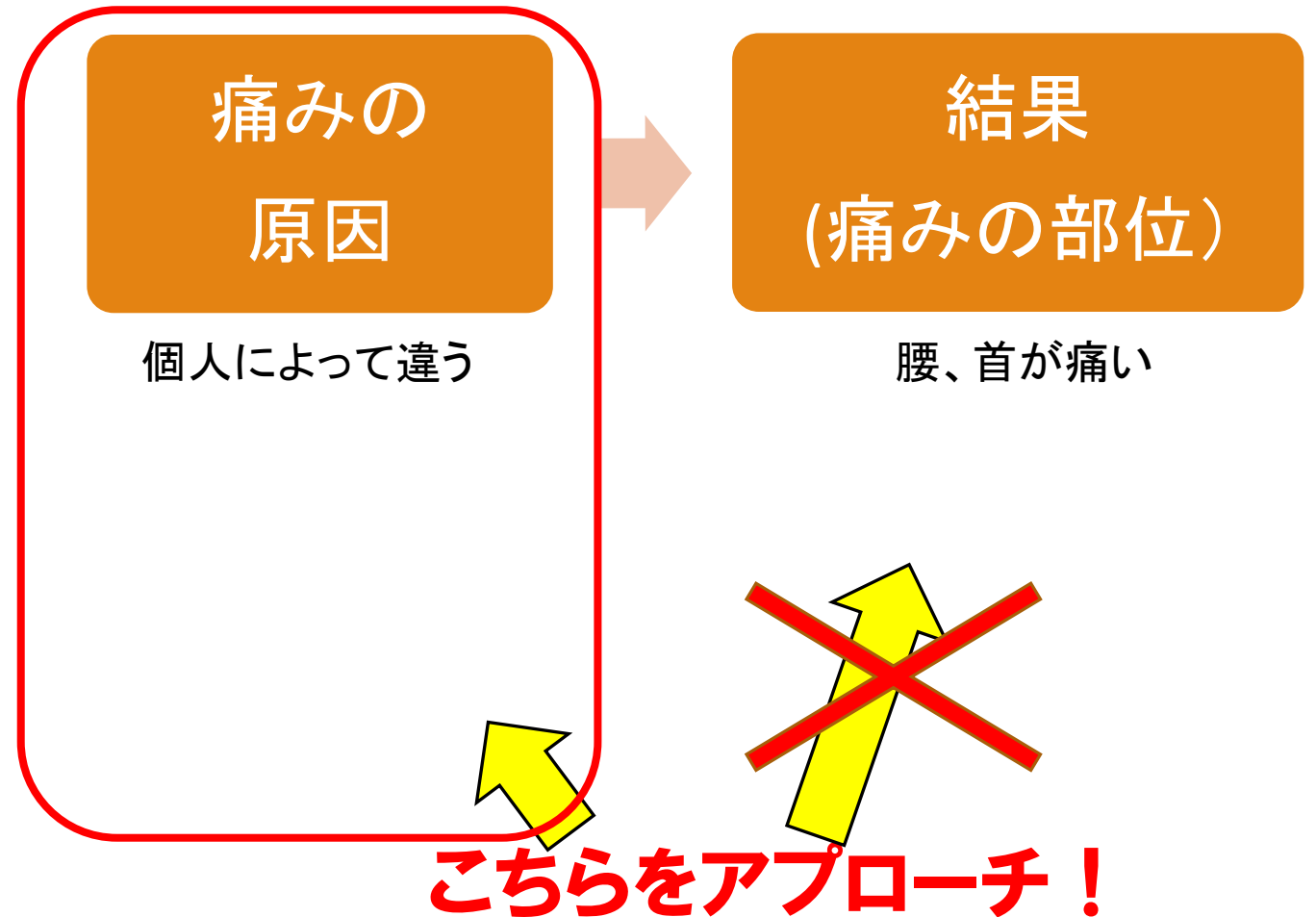
根本原因は 痛みの部位(結果)は

- 表面に表れている痛みが原因とは限りません。
- 痛みの本当の根本の原因は、

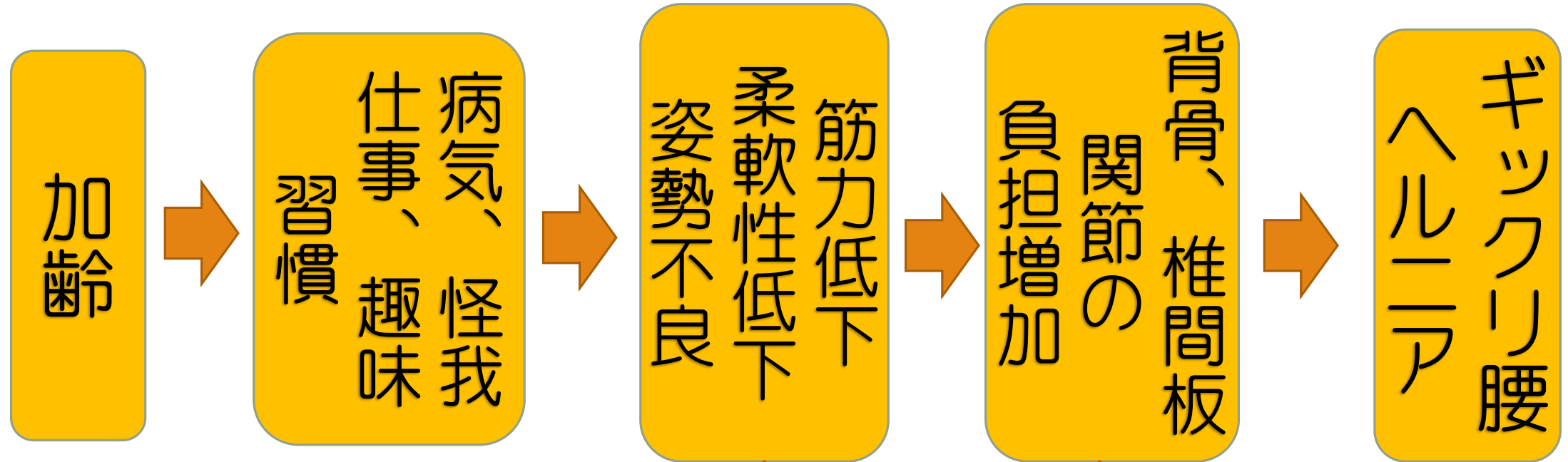
過去の病気や疾病、怪我、仕事、姿勢、趣味、習慣などによって個々に違います。

それを問診、検査して個人個人の違う原因を探ります。

- その根本の原因をご説明の上、アプローチ致します。



腰痛、首痛、ヘルニアになる過程



コンディショニングでは、ココに
専門的アプローチ！

施術後に症状の変化があります！

初診のAから→B→C→D→100%のように、健康状態を上
の段階まで挙げている間に、次の施術を受ける必要が
あります。

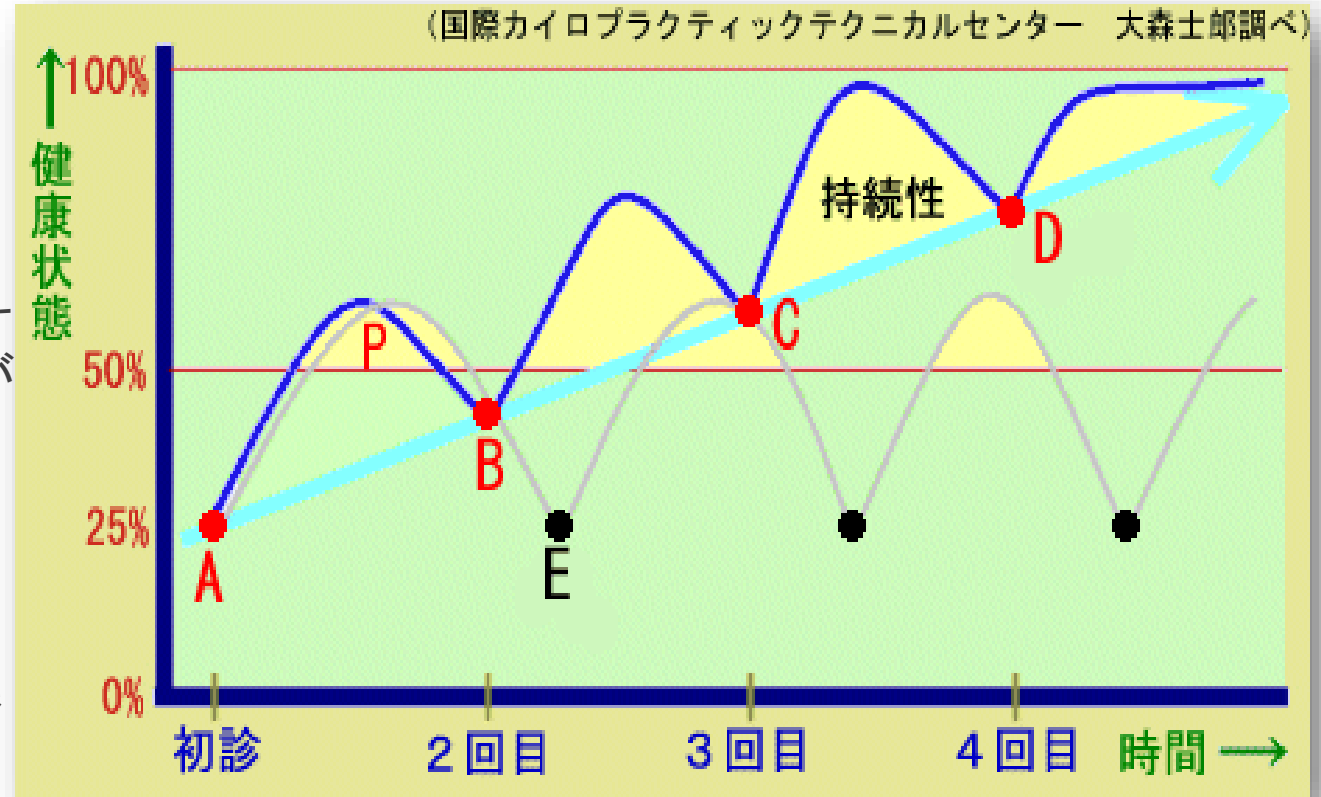
50%以下は、何らかの自覚症状が発症しています。

なので、常に**痛みのない50%以上**を保つように維持しますが、
初期の段階では、**B**のように痛みが戻ってしまう場合が
あります。

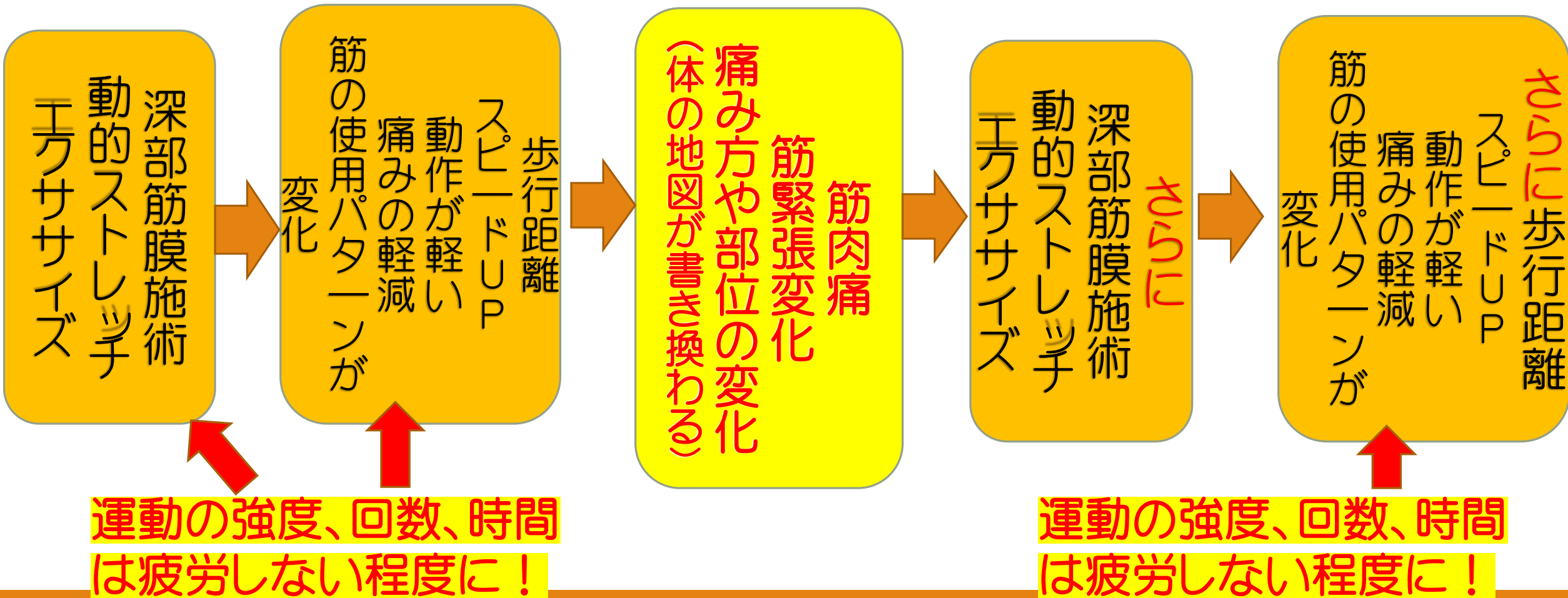
間隔が空いたり、自分でのケアを怠ると、**A→E**のように健
康状態や痛みが戻ってしまい、変わらない状況が続いてし
まいます。

症状が再発または変化している人は、まだ、段階の途中で
す。

B→C→Dのように、段階を上げてゆくように変化がみら
れてゆくように間隔を狭めたり、セルフケアを行いましょ
う！



コンディショニング施術後の過剰な運動は、一時的に痛みが増加または変化する場合があります。



疲労と痛みの関係を知り、コントロールしましょう。

痛みは、疲労と大きく関係しています。

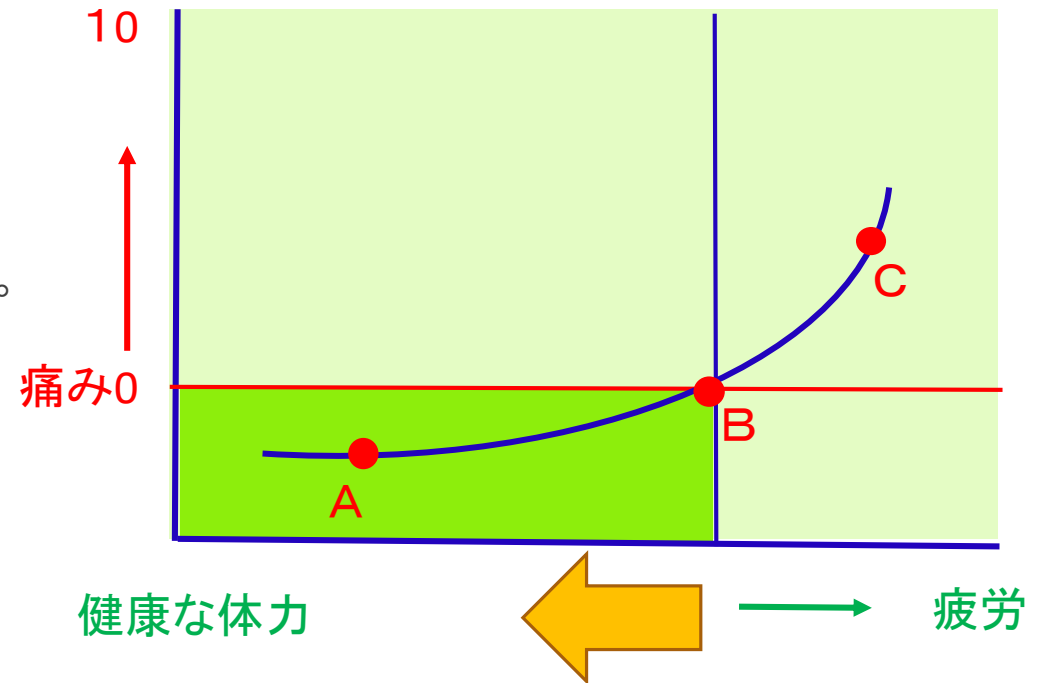
Aの点では、疲労もなく、痛みはありません。健康な状態です。

Bの地点では、疲労はわずかにありますが、痛みは0です。

Cの地点では疲労も大きく、痛みも増幅しています。

仕事の疲労、運動やトレーニングの強度や回数も、このCの痛みが出現しないように、A、Bの範囲で行うことが大切なのです。

そしてなるべく疲労や痛みの大きいCを解消させて、A、Bの痛みのない状態に留める必要があります。



■の範囲でトレーニングを行う！
疲労を解消して■の範囲に留める！

運動の強度、回数について

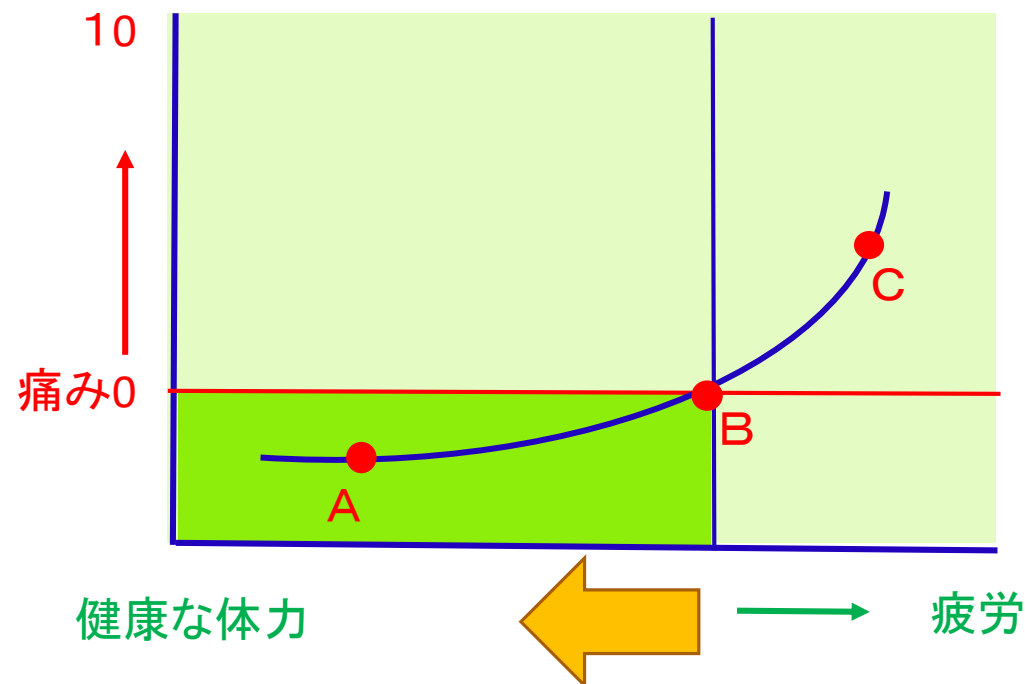
運動負荷が大きいと疲労が増します。

Aの地点では調子が良いので、運動の負荷を挙げ回数を多くすると、疲労して一気に痛みの大きいCに移行することがあります。

Cの地点では疲労も大きく痛みも増加します。

仕事の疲労、運動やトレーニングの強度や回数も、このCの痛みが出現しないようにA、Bの範囲で行うことが大切なのです。

そしてなるべく疲労や痛みのの大きいCを解消させて、A、Bの痛みのない状態に留める必要があります。



■の範囲でトレーニングを行う！
疲労を解消して■の範囲に留める！

疲労回復のために

精神的、肉体的な疲労回復を図るもの

良質な睡眠

腹式呼吸

食事

入浴

マッサージ、ストレッチ

疲労回復を阻害するもの

炎症、病気

アルコール

タバコ

激しい運動

深部筋膜の凝り、ゆがみ

ストレス

