

痛みを起こさず仕事に集中でき、運動や旅行を楽しむ方法

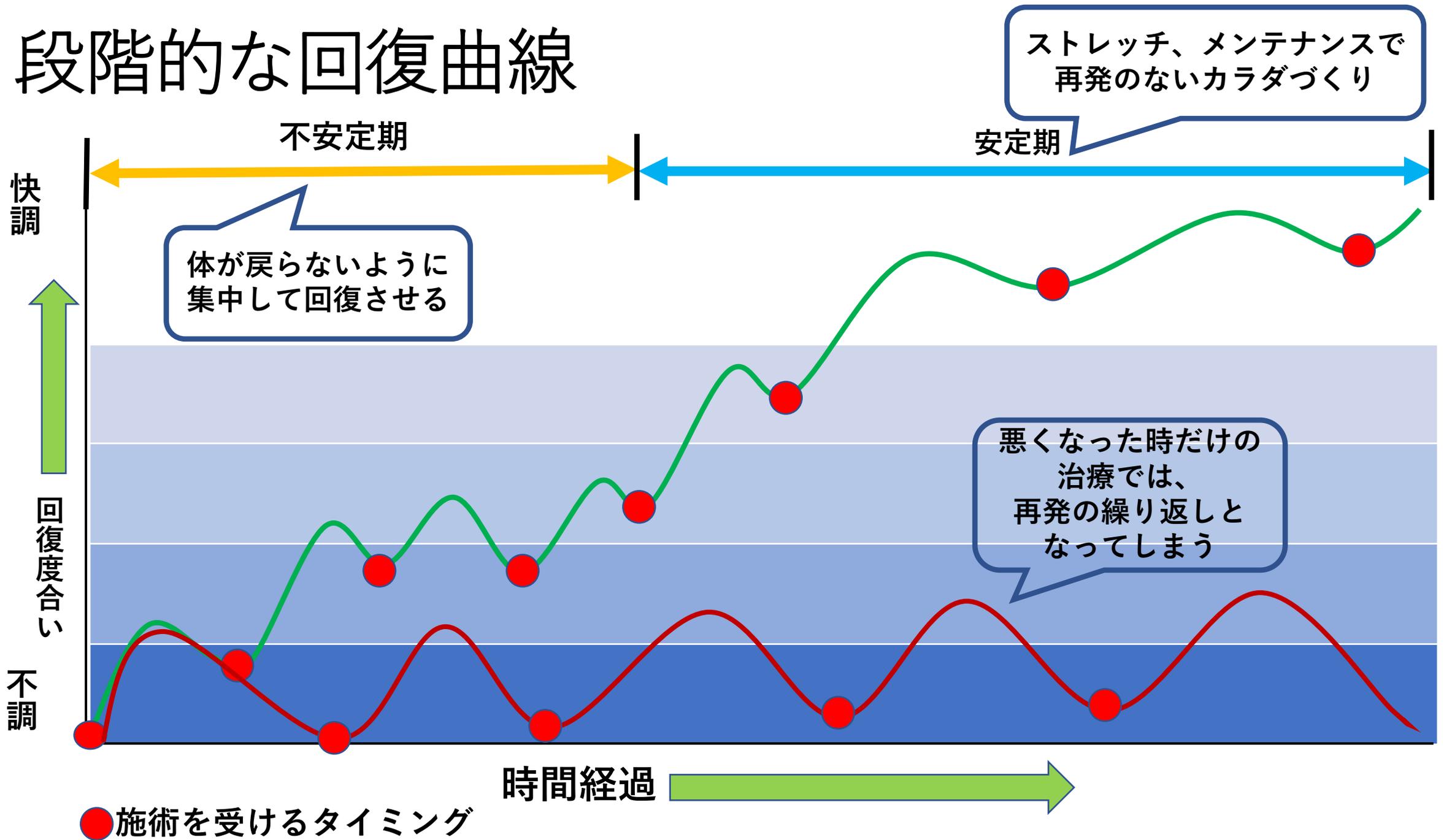
- 同じ姿勢を長時間とっている。
- 運動と疲労

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。



段階的な回復曲線



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。

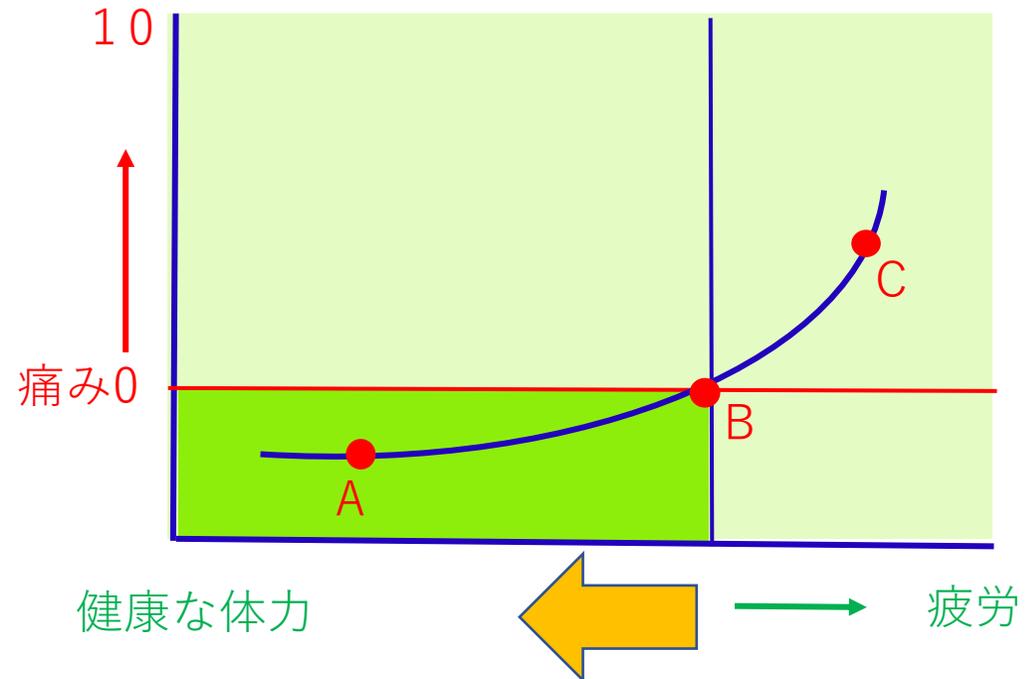
Aの点では、疲労もなく、痛みはありません。健康な状態です。

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

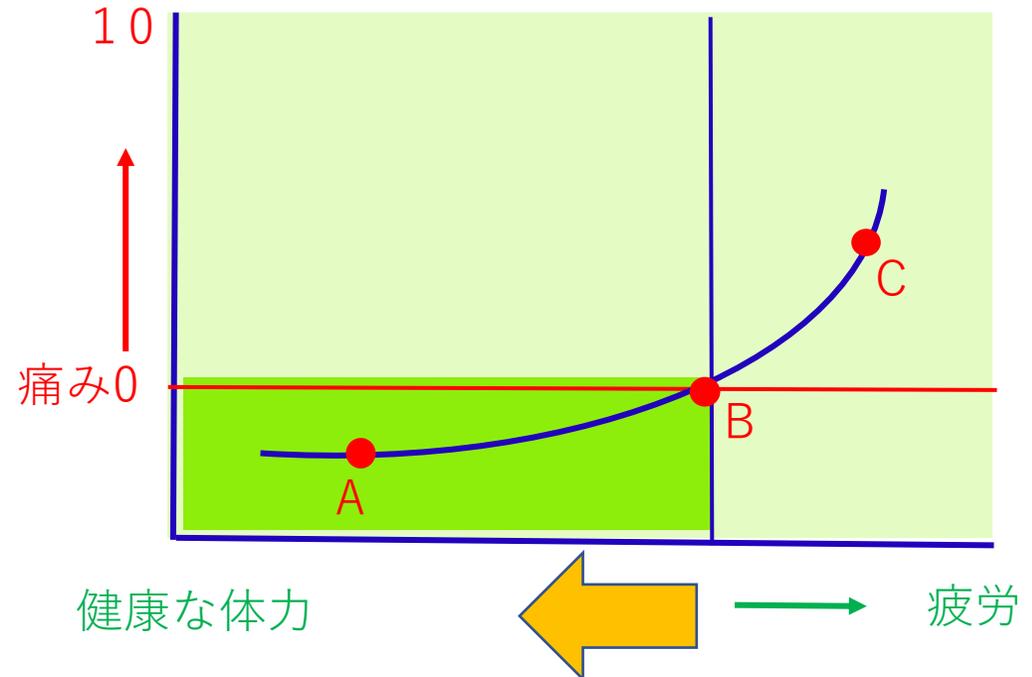
運動負荷が大きいと疲労が増します。

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

次回は、あなたの根本原因を探し、解決に導き再発を防ぐステップを伝授します。