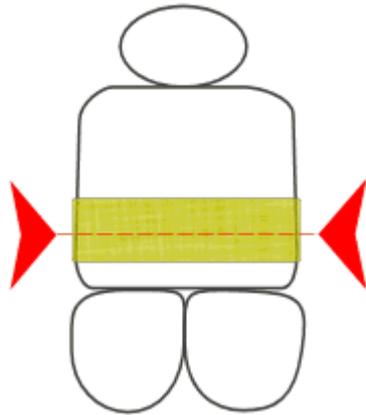
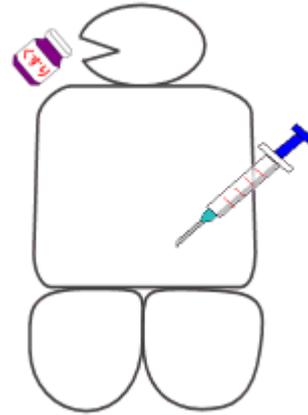


腰痛の悪化



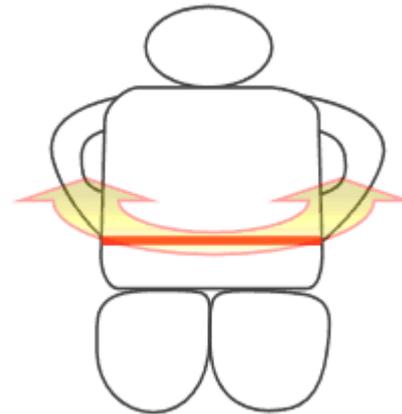
●締め付ければ、腹圧が上がり楽に感じる
のでコルセットやベルトで強く締め付けてしま
う。



●痛み止めで、楽になったからと言って、仕
事や運動をしてしまう。



●温泉やお風呂で温める。
腰を痛いほど強くもむ。
痛みを忘れるほどマッサージ器にかかる。



●腰痛体操
特に腰ひねり、立って廻したり、寝転んで膝
をかかえて捻る。

腰痛は、冷す・湿布・安静、そして「カイロプラクティック」におまかせください。

作成 「カイロで健康」