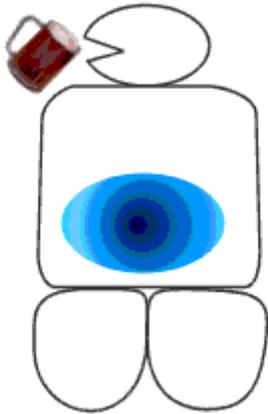
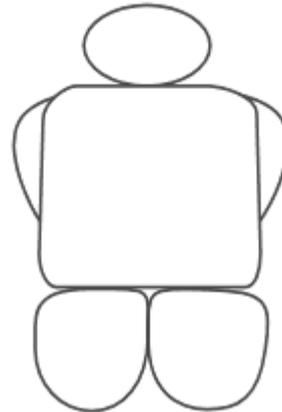


夏の腰痛



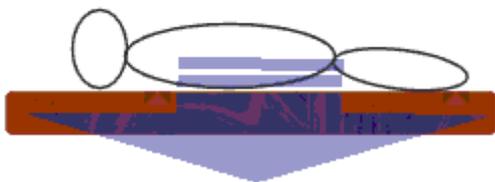
●お腹の冷えから腰痛

お腹の筋肉は、体を支えるのに重要です。ビールやジュースのがぶ飲み。お腹に冷風を当てすぎた。などで、立ち上がったその時にギックリ腰になります。お腹に手を当てて冷たく感じる時は注意したほうがいいでしょう。



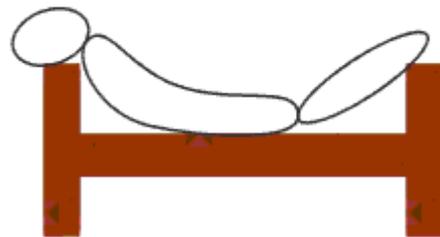
●夏ばて、熱疲労

じわじわと疲れが溜まってきて、なにかをしたわけでもなく、フッと立ち上がったときや、物を取ろうとしたなどが、きっかけになりギックリ腰になります。痛みの回復が悪いです。



●背部の冷えから腰痛

フローリングが冷たくて気持ちいいので寝てしまい、朝方の冷えで体が硬直します。目が覚めて起きたら腰が曲げられなくなります。ビヤガーデンで飲み過ぎて、玄関や廊下で寝てしまう時にも注意ですね。



●ソファでお昼寝で腰痛、首痛

意外と夏のお昼寝のトラブルは、多いのです。首や腰が変な格好で寝てしまい、起きたら首が回らない、腰が伸ばせなくなります。さらに、エアコンの風が当たっていたり、お腹が出ていたなど冷えによっても痛めます。

夏は、ギックリ腰のシーズンです。

痛みが強い！、回復が悪い！のが特長です。

痛める前の休養が一番ですが、痛めてしまったら、カイロプラクティックにおまかせください。