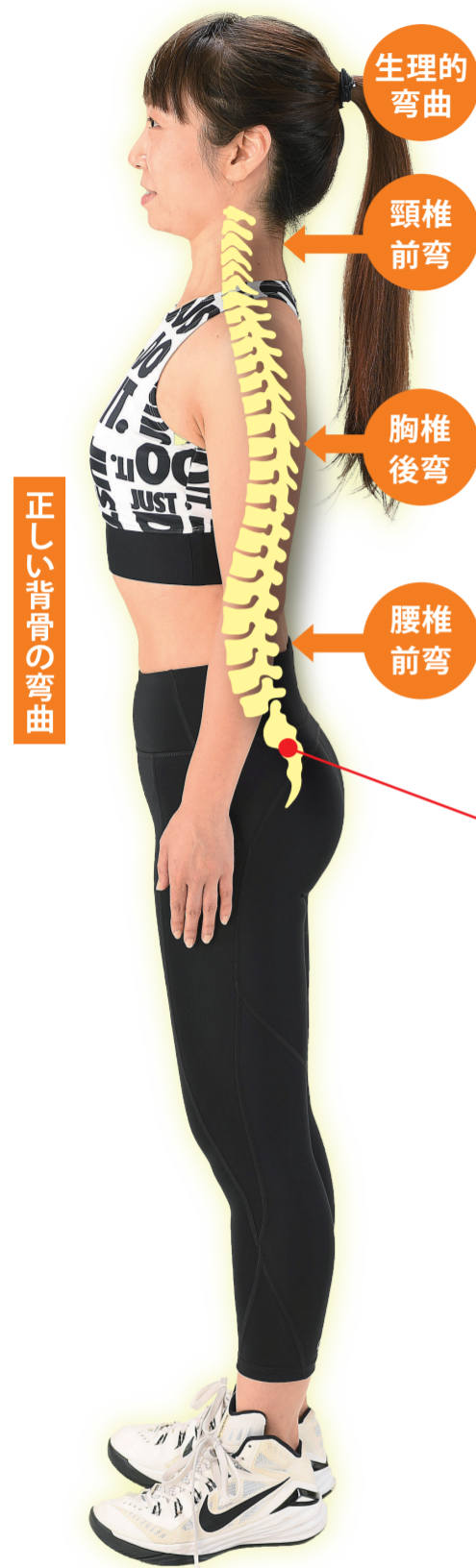


B' 210mm



背骨が後方へ変位し
神経が引っ張られ
伝導異常を起こします



A' 210mm

①ゆるめる

「ROM運動®」や「神経ストレッチ®」など、独自の体操で関節や神経をゆるめます。

②矯正する

背骨を正しい位置に戻します。
※自分で行う「セルフ矯正」、施術者が行う「背骨矯正」「ペア矯正」「ペアコンディショニング」があります。

③筋力向上

「筋力トレーニング」で骨を支える筋力を向上させ、症状の改善を目指します。
3要素の運動を通じて、治りづらかった症状の改善をめざします。

背骨がずれる要因
それは「筋力の低下」

なぜ背骨がずれるかというと、多くは自分の体重や、日常生活の動作や運動に耐えられるだけの筋力がないからです。また、せっかく、ゆるめて、ゆがみを矯正しても、筋力がなければ、またすぐに骨はゆがんでしまうので、筋力トレーニングは症状改善に必要です。「筋トレ」というと、それだけで苦手意識をもってしまふ人も多いようですが、背骨コンディショニングでは、簡単で、かつ必要な筋肉に働きかけるトレーニングを紹介しています。

スポーツのパフォーマンスアップ、怪我の予防にも効果的！

背骨を整え、神経伝導を正常化、様々な症状を解消！

矯正する

ゆるめる

筋力向上

背骨コンディショニング
3つの要素



神経牽引理論

現代医学ではヘルニアや狭窄症などの症状は神経の圧迫によるものとしていますが、背骨コンディショニングでは、神経が引っ張られて伝導異常を起こさず、さまざまな症状を起こすと考えています。背骨は後方だけではなく、左右に歪んだり捻じれたり、仙骨は傾いたりもするので、症状に左右差が出ます。

仙腸関節が数センチずれる

仙骨は上半身と下半身を繋ぐ唯一の骨です。仙骨と腸骨を繋ぐ仙腸関節は長く動かないと思われていました。しかし、実際に様々な症状を抱える人達の仙骨を観察すると、動かないはずの仙骨が数センチもずれている人がいることがわかりました。

代償姿勢理論

仙骨が歪むと、その上にある背骨もバランスをとるために歪みます。例えば、仙骨が後方に変位すると、上の腰椎も後ろにずれて、そのバランスをとるために頭や肩が前に出て、背中が丸くなり猫背になります。このような状態を代償姿勢と呼びます。

背骨は「生理的弯曲」というゆるやかなカーブを描いています。背骨の土台となる「仙骨」が後方に変位することにより、腰椎も一緒に後方へ動きます。体はバランスをとる為、胸椎を丸め「猫背」となり、頭が前に出て、肩が内旋し「巻き肩」となります。背骨には脳とつながる「脊髄」が通り、脊髄から枝分かれした神経が椎骨の間から出て分岐したり、交感神経と連絡する神経でつながったりしながら、全身へ伸びています。これらの神経が、背骨がずれることで引っ張られて過緊張状態になります。背骨コンディショニングでは、(脊柱管内部のような圧が逃げられない所以外の)神経が引っ張られて伝導異常を起こしてさまざまな症状を起こすと考えています。

※骨折・外傷・妊娠されている方、またはその疑いや可能性のある方は安全面から運動は行えません。※動いていなかった神経周りを動かすので、運動後、稀に痛みなどが出ます。これは好転反応と呼び、神経が正常に作用し出した証拠です。この場合はゆるめる体操をして頂くか、カイロ等で温めて頂くと症状が和らぎます。2、3日で治まる場合が殆どです。