

腰が痛い

ヒトが二本足で歩く以上どなたでも腰痛を経験することと思いますが、腰の骨は5個あり上半身を支えるだけでなく、自由に動くように作られています。よく動くために疲れや、痛みが生じやすいのです。腰痛の原因として骨、関節、筋肉、椎間板由来のものや神経の圧迫に起因するものがあります。痛みが強いつきは腰を暖めて、横になってください。筋肉の緊張がとれてきたら徐々に動かしていきます。強い痛みや足首までしびれを感じるようでしたら、なるべく早くご相談ください。



▲腰痛の原因は様々