

産後ママのための一口メモ



☆骨盤のゆがみは…？

出産のために、子宮内の容積を大きくするリラキシンホルモン。この作用で骨盤内の靭帯が緩みませんが産後は赤ちゃんがいなくなりますので骨盤は靭帯が弛み不安定になります。骨盤がゆがみやすくなると言われていますので産婦人科の先生や助産師さんはトコちゃんベルトなどで固定するよう言われるのです。しかし、ゆがんだままで固定するとゆがみが定着することになります。正しい位置に矯正するには産後約1ヶ月くらいまでにベルトで固定し、骨盤エクサイズなどで安定させる必要があります。

☆頸・肩・背中・腰・脚などが疲れるのは…？

授乳、抱っこ、おむつ替え、沐浴など…。育児では前かがみになることが多く、その上に家事などでも身体の後ろ側の筋肉を使いすぎるのです。また赤ん坊と添い寝では肩が固まってしまう動かないことも…。背中や肩のこりなどが起こって当然と言えます。頸、肩、背中、腰、脚などをリラックスさせることが重要になります。当院では肩こりなどの症状を根本から緩和させる施術で実績を上げています。この度、産婦人科のお医者様や助産師さんと共同で取り組まれている六甲アンカー整骨院の濱田先生(日本姿勢矯正士協会会員)の講義やさまざまな資料を基にして、産後ママのための安全な施術のメニューを特設しました。育児で疲れにくい動作のコツもアドバイスできると思います。

☆手首が痛いのは…？

赤ちゃんを連続して抱っこすることによって手首が痛む場合があります。こんな時は先ず安静！痛みが親指側にでる場合は病院で「ドケルバン病」や「CM関節症」などと診断されることがあります。あまりに痛みがひどいと整形外科ではステロイド剤の注射をする場合があるのですが、ひどくなる前の予防策としてストレッチや関節運動で柔軟性を維持しておくことが大切な事です。また手首の使い方を工夫してストレスを軽減することも大切です。



当院ではアイソメトリックを使った安全な施術やアドバイスで上記の諸症状を緩和し、産後ママさんが心身ともにリラックスして育児や授乳ができるお手伝いをさせていただきます。

姿勢カイロ・オフィス
院長 辻内正昭