

お尻の両方が痛む坐骨神経痛の改善

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター姿勢カイロ・オフィス整体院、院長の辻内正昭です。
姿勢矯正士です。一流の施術家を目指し奮闘の日々です。

坐骨神経痛症状が両方の臀部あたりに出ている M さん。痛くて痛み止めを飲んでいますが効き目がなく夜も寝られないほど痛い来院。

首にも痛みがあり病院では頸椎が歪んでいるが手術の必要はないと言われていてこの痛みも辛いとのこと。

初来院は 10 月 8 日である。



早速、画像診断と触診で M さんの身体の状態から長期間にわたり骨盤に左右不均等な力をかけて座っていたであろうと推測できた。

奥様がいつも右側に座っているため左臀部に重心をかけて右を向いた体勢で話すことが多いとのこと。このような習慣があれば臀部の筋肉にアンバランスが生じ坐骨神経症状が出ることもある。

今夏は異常な猛暑が 3～4 ヶ月も続いたので外出するのが怖いくらいだった。家にいてソファなどに座って TV を見たり、ジツとしていることが多かった方もおられるだろう。

私は即座に改善までの道筋を確信できた。任せてください！
右の痛みはその日の施術でとれた。左の弱化した筋肉は強化する必要があったのでエクササイズをお伝えし実際にやってもらって帰宅された。

FaceBook でのやりとりは以下の通り

(お互いの確認のズレから内容が前後したややちぐはぐなやりとりですが原文のまま。)

M さん： 今日には施術してもらいありがとうございました。

私： 痛みは出ていませんか？

M さん： 左大腿上方深部に痛みが出てきてます。しかし、時間の経過とともに左大腿上方深部に痛みをかんじてます。

私： 了解しました。右は痛みはとれていますか？

M さん： 右はほとんどとれてます。

私： 左の痛みは筋肉が弱っていて、少し強化したせいだと思います。今夜はシップ薬を貼ってみてください。

効果あります。左は少し今日やったトレーニングの筋肉痛だと思いますので、休めて、シップ薬などをお勧めします。

少しあのトレーニングは休んでください。痛み無くなってきたらあのトレーニングを行なってください。焦らず、無理しないでくださいね。お大事になさってください。

Mさん：何かと有り難うございます。また宜しくお願いします。

翌日電話しどう変化したか聞いてみた。

右臀部から脚にかけての痛みは無くなったという。しかし左臀部の痛みが残っているとのこと。昨日、左の筋肉を強化するエクササイズを行なったことが原因なら痛みは2～3日で治まるであろうと思っていた。深部の筋肉の癒着が残っている可能性も考えられる。



左臀部に痛みが残るとのことだったので10月11日に来院してもらった。

深部の癒合が予想される部位への介入で痛みは消えた。「よし！」

改善したのなら今度は筋肉強化である！

その後定番の強化エクササイズ。自宅でもこのエクササイズを続けてもらうことにした。

3回目の来院は10月15日だった。臀部脚の痛みは両方寛解し全く痛みは無くなっていた。



ただもうひとつの痛みである首痛は初回施術前の痛みが10だったとして、2回目来院時には5くらいになり、3回目の来院時には3くらいに回復しているとおっしゃった。

施術後には更に痛みが少なくなって随分楽になったとおっしゃったが画像ではまだ痛いだろうと推測できる状態だ。

85才というご高齢だが施術を重ねることで首痛も無くなり楽に過ごしていただけたらと願っている

首痛に対する施術が進化した！

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター姿勢カイロ・オフィス整体院、院長の辻内正昭です。
姿勢矯正士です。一流の施術家を目指し奮闘の日々です。

前回のブログで紹介した坐骨神経痛症状と頸椎が歪んで痛みが出ていた M さんの続報となる。
薬に頼ってもあまり効き目がなく夜も寝られないほどの痛みで苦しんでおられた。



10月8日の初来院では右側の坐骨神経痛をとることができたが左側だけまだ痛みが残った。原因は左の筋肉の弱化。強化するエクササイズを伝え家でも行なってもらった。数日経っても左臀部奥に痛みが残っているとのことで10月11日に2回目の来院。深部の筋肉の癒着が残っている可能性だと判断し深部の癒合部位へ介入すると痛みは消えた。

首痛もひどかった。頸椎の歪みが画像からも見てとれた。初回施術前の痛みが10だったとして、2回目来院時には5くらいになっていた。

10月15日、3回目の来院時には首の痛みは3くらいに回復していた。施術を終わって帰り際には更に痛みが少なくなって随分楽だとのこと。両側の坐骨の痛みもすっかり良くなっていた。



昨日 10 月 21 日は 4 回目、首の痛みは2くらいになったと来院された。
それでは今回はアプローチ方法を変えての施術。
施術後はすっかり痛みが消えた！「痛みはなくなり楽になった」とおっしゃった。
「よし！！」効果が出たことを実感した瞬間だった。

今回の施術では頸椎にフォーカスするやり方ではなかった。
つまり頸椎に直接介入し矯正する方法ではなく骨格と筋肉の関係性を重視した。
どう施術したのか画像で判断できる方は素晴らしいと思う。

今朝、電話で状態をお伺いした。首の痛みは無くなっていて坐

骨神経痛も全くないとのこと。

良かった！

首の痛みはとれたが、まだ少し残る頸椎の歪みは姿勢矯正士としては気になるところだ。

が、しかし 85 才という高齢で長年にわたって歪みが生じてきていることから今回は無理な矯正は危険だと判断した。不調が出れば来院されケアしていく方法をとっていただきたいと考えている。

当院では頭痛、50 肩、坐骨神経痛、腰痛、リラクゼーション専門施術を前面に打ち出しているが、今回の施術で特に「首の痛み、坐骨神経痛専門」施術が更にステージを上げ確実に進化したと確信した。

頭痛、50 肩、坐骨神経痛、腰痛などでお困りの方、リラクゼーションをご希望の方は今回、特化した当院の各専門部を是非ご利用ください。