

新型コロナウイルス感染症によるステイホームが続き、生活環境が変わり、最近規制が徐々に緩和され以前の生活に戻るにつれて急な運動の開始や過度の手や肘の使用により…

- ・ **家事**などの日常生活で肘が痛い!!
- ・ **デスクワーク**などの仕事で肘が痛い!!
- ・ **野球**などのスポーツで肘が痛い!!



など、【肘】の痛みなどの症状でお悩みの方は多いように思います。

肘の痛みの原因として、肘の周辺の筋肉や靭帯などはもちろんですが肩関節や手首の肘以外の関節、スポーツ動作では股関節や運動フォームの乱れなど各関節の機能が低下することによって肘に症状が出ることも多くあるとされています。



“肘が痛くなったときは、使わなければすべてが治る” というわけではありません。痛くなる原因を改善しなければ痛みは繰り返します。

日常生活や仕事の動作を少し改善するだけで肘へのストレスを軽減させることが可能です。またスポーツなどでは正しい運動フォームを習得することでパフォーマンスを最大限に引き出せるはずです!!

痛みや違和感がある方は早めの施術、機能改善をオススメします。