

# 慢性的な腰や首の痛み、肩こりは 安静にせず**運動**で治しましょう

必要以上の安静は痛みの改善を妨げます！

慢性的な痛みは、動かしながら治し、予防するのが世界標準！

慢性的な腰痛や頸部痛・肩こりに対し、当院では国際マッケンジー協会の教育システムを履修した国際認定療法士（CREDENTIAL MDT）が1名在籍しており、熊本の整形外科で初めて世界中で広く活用されている**マッケンジー法**を取り入れました。

マッケンジー法とは：**運動療法を用いて患者様とセラピストと一緒に痛みが起こった原因とその対策を考え、改善した後も再発しないよう予防する方法を身につける事**を目的とする治療法です。必要最小限の通院で最大限の効果を目指します。



マッケンジー法は『ギックリ腰や寝違い』に対しても高い効果を上げています。



強い痛みで動くのも辛いギックリ腰や寝違い。

マッケンジー法の理論に基づいて指導し大きな成果を上げています。  
ギックリ腰や寝違いを日常生活の質を落とすことなく、  
早期に解決しましょう。

日本整形外科学会・日本腰痛学会で策定された腰痛ガイドライン2012で運動療法は有効な治療手段とされています。オーストラリアでは、「腰痛があっても安静にしないようにしましょう。腰痛があっても活動的に毎日の生活や仕事を続けよう」と呼びかける腰痛に対するキャンペーンが行われています。



## マッケンジー法のシステム】

### 問診

まず丁寧な問診から始まり、問診から得られた情報を基に、動作や姿勢の検査を行い、何が原因でその問題が起こり、どういう対応をしていくか一緒に考え、実践していきます。



### マネージメント・施術

問診や検査で得られた情報を基に、症状に合わせたエクササイズが処方され、日々の生活で注意すべき姿勢や動作のアドバイスをを行います。



### 再発予防



**再発の危険を最小限に抑えることが重要！**

自分で解決する術を身につければ、たとえ再発しても、速やかに、安全に、且つ効果的に自分自身で対処できるようになります。



#### マッケンジー法の適応となる症状

- 前屈みでの作業で腰が痛くなる。次第にお尻や足まで痛くなってきた。
- 上を向いたり、振り向くと首が痛い。肘までしびれが走る。
- 股関節や臀部に痛みがある。肩関節や腕に痛みがある。
- 腰が痛くて身体を前に曲げるのが大変だ。
- 長時間のデスクワークや車の運転で腰が痛い。腰が伸びにくい。
- 肘や膝に痛みがあり、これまでこうした部位への治療を受けても改善しなかった。
- 何度もぎっくり腰を繰り返している。

マッケンジー法での治療をご希望の方は診察の際にご相談ください。

担当： 国際マッケンジー協会認定療法士 黒田

興味のある方は当院もしくは『国際マッケンジー協会日本支部』で[検索](#)