

## <特発性脊椎側湾症>

### 突発性脊椎側湾症

十代の女性に起こってしまう原因の判らない、  
この症状は図の部分の滞り  
右側の上腕筋とふくらはぎの外側  
左の前腕筋をほぐしただけでかなり改善する

脊椎側弯症・・・先天的なものも・・・  
少しは効果があります

そもそも、なぜ？脊椎が曲がってしまうのか？

体內的に原因が無ければ  
筋肉のアンバランスからおきている事が多い

まずは図の右の肩甲骨の膨らんだ部分  
これは上腕筋が上腕骨にくっついてしまっておきている

この部分を骨から筋肉を引き離すようにほぐすと  
膨らんだ部分はひいていく

左肩甲骨の下の部分は前腕筋の筋肉が  
前腕骨にくっついてしまっておきているので  
ここの部分も骨と筋肉を引き離す

右の腰上の膨らみは右足のふくらはぎの  
外側がくっついてしまっておきているので  
その部分も骨とふくらはぎの筋肉を引き離してまえば  
不思議です・・・かなり改善します

自分で・・・できます

「側湾症ほぐし方」動画はコチラ  
<https://vimeo.com/100562245>  
vimeo「脊椎側彎症」

