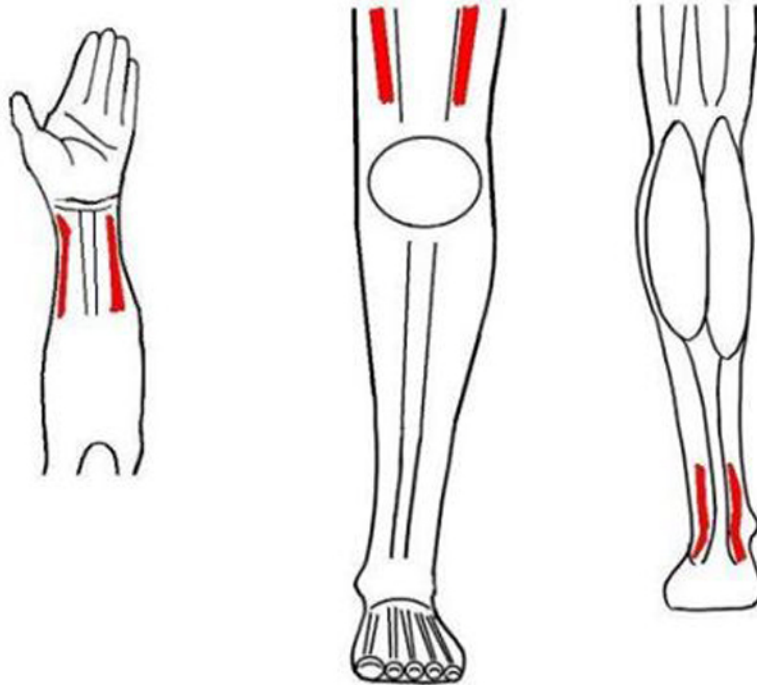


成長痛



成長痛は思春期に起こる痛みで骨の成長に腱がついていけず起こる
展張痛である
足はアキレス腱をほぐす、手首をほぐす、膝の上、大腿をほぐすと成長
痛は緩和する

<成長痛>

成長痛に悩んでいる人の対処法を尋ねられました
お答えします

成長痛は身体の成長する段階でおきてしまう痛みで
骨の成長が早すぎて・・・腱の伸びが・・・
耐え切れずに引っ張られて・・・痛みを起こします

図の部分の骨の際を「ゆるめる」ようにほぐすと
成長痛はあつと言う間に解消されます