

## このようなお悩みありませんか？

- 出産前後から腰の痛みが強くなった
- 骨盤や股関節のあたりが痛むようになった
- 骨盤の位置が不安定。または力が入りづらい
- 出産後、痩せにくくなった気がする
- 産後から下半身が太くなった気がする

### 産後の骨盤とは？

骨盤は体のほぼ中心にある体を支える土台のような役割をしていて、左右の寛骨(腸骨・坐骨・恥骨)とその後方中央にある仙骨、尾骨からできています。この骨盤を支えているのが靭帯や筋肉です。妊娠すると、妊娠後期から出産に向けてホルモンの影響で骨盤が徐々に広がり、靭帯や筋肉が緩むことになります。

産道を通して膣から分娩した場合は、通常およそ半年ほど骨盤が開いている状態で、産後の骨盤は緩んで不安定な状態が続きます。

このため授乳や抱っこ、おんぶなどの時に無理な体勢を続けていると骨盤が歪んだまま固まってしまい、骨盤を原因とする体の不調(痛みを始め、ストレス、ホルモンバランスの異常)が現れます。

### 産後骨盤矯正の必要性は…？

産後骨盤矯正とは、たいへんな出産を終えて、ゆるんだ靭帯や筋肉が戻り始める2ヶ月頃～6ヶ月頃の間を目安に骨盤を正しい位置に戻す施術です。

産後の母体には疲れや痛みも残っていて、お体のダメージを考えると、落ちた体力や筋肉を取り戻そうとしてもすぐに運動するのは難しいですね？

ですが、体力や筋肉が落ちている時に「足を組む癖がある」、授乳中などの「背中が曲がった姿勢(猫背)」、「あぐらや横座り」などの生活習慣があると、歪んだ姿勢に伴い骨盤も歪んだ所で固まってしまいます。

人の体には緩んだ骨盤を元に戻そうとする機能が備わっていて、花畑名倉堂接骨院・整体院ではそれをお手伝いさせていただきます。

### 骨盤が緩んだまま、または歪んだまま固まると…？

骨盤が歪み、周辺の靭帯や筋肉の緊張が高まり血行不良になると、痛み・自律神経の不調・代謝が下がる等で、だるさや腸の不調、免疫力低下、痩せづらくなるなどの体の不調に繋がることで、慢性的な不調になってしまっている方もいらっしゃいます。

### この歪みを放置したままだと…

- ・腰痛
- ・恥骨痛
- ・肩こり
- ・血行不良
- ・冷え性

- ・下腹部太り
- ・下半身太り
- ・体型が元に戻らない
- ・尿もれ
- ・更年期障害
- ・その後の不妊

など、今後の日常生活に支障を来たす健康リスクが高まります。

緩んだ産後の骨盤は、6ヶ月程度で良くも悪くも固まってしまいます。

歪んで固まり切った骨盤を矯正するには、労力も時間も費用も掛かります。

おおよその目安として、1ヶ月検診で産科医に確認して体調に問題がなければ、なるべく早期に施術を始めた方が良いでしょう。

#### 産後骨盤矯正をおススメする理由

産後に歪んだ骨盤は、自然に回復する力が人の体には備わっています。

ですが、産後の骨盤が安定していない早い段階でむやみに産後ガードルや骨盤ベルトを着用して骨盤を早く元に戻そうとしている方が中にはいらっしゃいますが、着用時期が早すぎると、骨盤に悪影響を及ぼす事があります。

このため、産後の骨盤はいかに正しい位置に戻すかが大切になってきます。

普段のたいへんな育児疲れから、リラクゼーションなどのいわゆるマッサージに通っても根本的な解決にはなりません。

お体全体のバランスを整えていく施術が必要です。当院では患者様一人一人の症状に合わせた最適な改善方法をご提供し、一時的な慰安ではなく不調の原因を根本から改善することを目指しています。

足立区やご近所で産後骨盤矯正でお悩みの方は、「花畑名倉堂接骨院・整体院」にお気軽にご相談ください。