



# Spine Dynamics療法

スパインダイナミクス療法



## SpineDynamics療法とは

慢性化した痛み及び運動感覚機能の異常を評価し、現状における最大限の身体機能を引き出すためのものである。また、自己運動療法とセラピストによる治療を繰り返すことにより、運動や感覚機能の体性神経と呼吸や生命維持の自律神経系の身体応答を正常化し、根治を図るものである。

## SpineDynamics療法の治療法は徒手療法と自己医療があります。

**徒手療法**は、背骨と骨盤(仙腸関節)の治療を中心に実施し患部(痛み、筋肉の張り)を改善させ効率のより動作を獲得していきます。

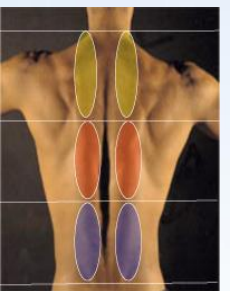
**自己医療**では、自律神経系の機能回復を目的とした生活習慣の改善です。長い生活習慣から引き起こされた痛みや病気の改善は、自らが今までの生活習慣を見直し、まず治そうとする気持ちと最初の一步を踏み出す『力』から始まります。その『力』は、セラピストとともに力を合わせる必要があります。その後は、医療関係者のサポートを得ながら自ら率先し治療に参加することが大切です。



## 背骨の S 字弯曲には次の2つの機能が備わっています。

1 身体を支える。2 伸び縮みをして重力や地面からの衝撃を吸収する

簡単に言うと背骨はバネのようになっています。車でいうところのサスペンションのような働きをしています。そして、その背骨を支えているのが骨盤ということになります。背骨と骨盤は一体となって連動して動いていますので、背骨の動きで骨盤の動きや骨盤の傾きも決定されます。骨盤の近くには動作にとってとても重要な“重心”があります。その重心は常に同じ位置になくはなりません。背骨の S 字弯曲の並びが変わってしまうと、重心の位置も変わってしまうため、それを正しい位置にしておくのに手足の筋肉に余計な“ハリ”を生じさせる必要がでてきます。この手足の筋肉の“ハリ”により関節の動きのかみ合わせが悪くなり、肩、肘、手首、股関節、膝、足首など様々な部位に痛みが生じてしまいます。



## 背骨の S 字の並びを崩してしまう主な原因は、主に次の3つと考えています。

**黄色の部分 頭の疲れ**

睡眠不足、集中の長い仕事など

**赤色の部分 内臓へのストレス**

長期間の服薬、不規則な食事など

**青色の部分 体力低下**

運動不足、運動量と体力の不釣り合いなど

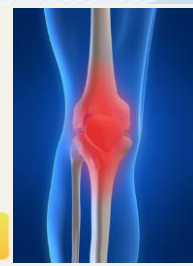


## 背骨の並びが変化

重心の位置が変化

手足の筋のハリを変えて、重心の位置を正しくする

手足の筋のハリにより、関節のかみ合わせが悪くなる



かみ合わせの悪くなった関節に痛みが出現