

痛み不調の発生機序

・ 防御機構による痛み・不調

<二つの機能>

五感（目・耳・鼻・口・皮膚）	行動
身体の所有感	行為の主体感

身体所有感と行為主体感のミスマッチが痛みや不調を起こします。

そして、この二つの感覚を高いレベルで上げていくことがコンディショニングの向上になり、パフォーマンスの基礎になります。

痛みや不調が起こる過程をチャートにすると以下ようになります。

- 1、この二つの感覚のミスマッチにより、適切に身体を動かすことが出来なくなります。
↓
- 2、どこかに力が入らなくなる。そのため、どこかが代償のために過剰に働く。
↓
- 3、過剰な物理的ストレスは軟骨等々の摩耗など（例、椎間板や半月板の狭小）
↓
- 4、軟骨等の変形により関節の剛性が弱くなる（例、アライメント不良。身体が固くなる）
↓
- 5、関節の剛性が弱くなると、姿勢維持の為に支持性が弱くなるので、筋肉を緊張させる。
↓
- 6、筋肉の緊張により、毛細血管・神経が圧迫され、痛み・不調になる。

ざっくりいうと、1～6の工程です。

最短で効果を出すなら、<6、筋肉による毛細血管や神経の圧迫をとること>なので、マッサージなどが即効性があります。

当院は1から行うことを推奨しています。

最初は、姿勢と呼吸に注意してください。

そして、この二つの関係は自律神経の操作にも関わってきます。

身体の調子が良いとは、自律神経も含めた身体機能が適切に保たれていることを言います。

整骨院来恩Lion

0286121669