

痛みを和らげる徒手療法のご紹介



困っていませんか？

- からだを動かすと関節が痛い
- からだのどこかに触ると痛いところがある
- 脚がだらしくて寝つきが悪い
- 慢性的に手足がしびれる
- 痛みはとりたいけどマッサージは苦手

徒手療法はあなたが持つ随意筋肉の力を使って痛みを和らげます
例えば痛みのある部位の近くの筋肉をご自身の力で 40 秒収縮させます
一度お試しください

担当 理学療法士 山田まで