

# 治療後の身体の反応について

**注意！** 治療が上手くいっている場合でも、「痛み」や「シビレ」などの反応が現れることがあります。

筋肉や関節、神経の故障に対する治療では、動きの悪い関節・柔軟性を失った筋肉を、再びスムーズに動けるように操作していきます。

治療の後、順調に痛みが軽減される方が多いのですが、中には一時的にだるさや痛みを感じるケースもあります。

このだるさや痛みも **治療反応のひとつ** ですので心配はありません。

通常2～3日で落ちつくものですが、長びいてしまう場合はご相談ください。

## その1. **だる**くなった

治療反応が引きだされたことで、身体に「休め」という命令が働き、身体を動かすのもおっくうなだるい状態になることがあります。

## その2. **痛みが強**くなった

硬くこわばっていた筋肉を治療することにより、筋肉の中に溜まっていた老廃物(痛みの原因のひとつ)が血液中に流れだします。流れでた老廃物が身体の処理能力を一時的に上まわってしまった場合、筋肉痛を起こすことがあります。

## その3. **シビレが強**くなった

神経組織がダメージを受けた場合、回復していく過程で、最初は鈍かった痛みが、一時的に強くなることがあります。これも、力が入らなくなったり、他の感覚がなくなっているようなことがなければ、まず心配ありません。

## 治療後の注意

今日は、激しい運動を避けてください。

痛みを覚えない範囲の軽い有酸素運動(ウォーキング等)は、**むしろお勧め**です！  
**15分～30分ほどの有酸素運動**は筋内の老廃物の除去により効果があります。  
ただし、運動中不安感や痛みの悪化を感じた場合は、軽い運動といえども中止してください。  
ご自身のケースに関してご不明な点があれば、気軽にお問い合わせください。

今日は睡眠時間を十分とるように心がけてください。

同じ姿勢を長時間続けないように心がけてください。

〔 1時間に1回程度、インターバルを入れましょう。1分間のウォーキングかストレッチをしてみてください 〕

水分は多めに摂ってください。

帰宅されたら、まずセルフエクササイズの復習をしてエクササイズを覚えましょう。

セルフエクササイズをまめにおこなうことで、症状からの回復を促進させることができます。