

まず、産後の身体を最低限知っておきましょう！

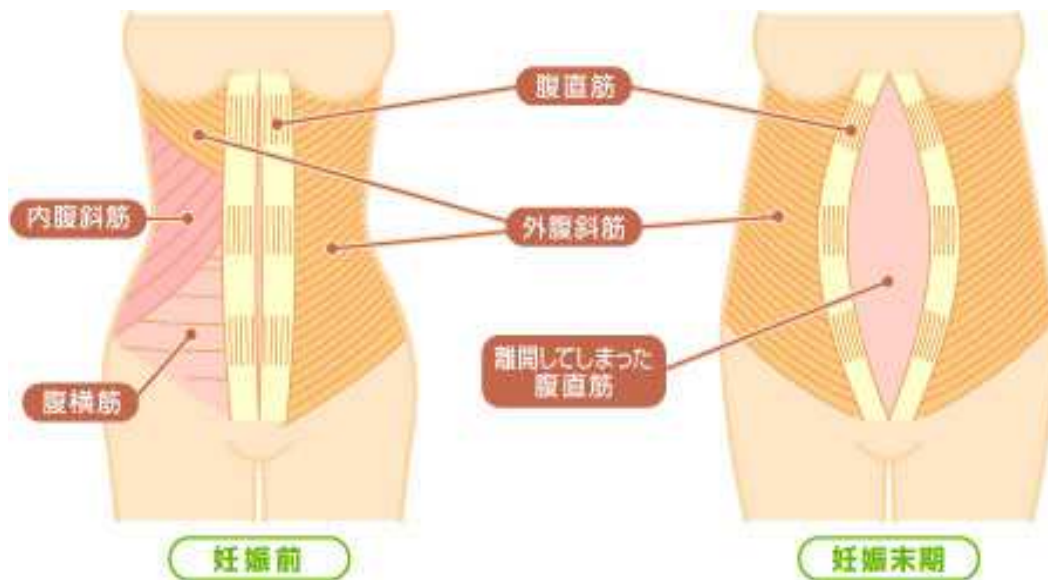
最初に、まず産後の骨盤矯正において、重要な筋肉の紹介です。

場所をイメージしながら行った方が大変効果的です。

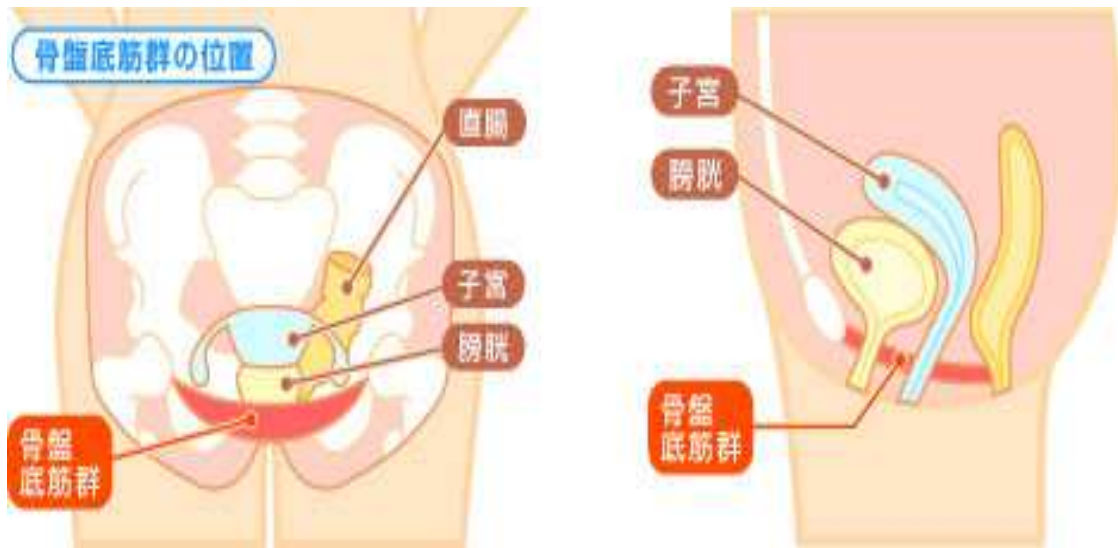
「え～絵だけじゃわからない～！」

安心して下さい、頭の中でその場所を覚えてイメージして意識するだけで充分です。

腹直筋・腹斜筋(外・内)



骨盤底筋群



「カバンディ関節の生理学」(医歯薬出版)より

上の図を見ていただいたらわかると思いますが、産後にとても・とても重要な筋肉が下の図の骨盤底筋群(骨盤の底にあるハンモック状の筋肉)と上の図の腹筋です。

★この筋肉が出産により傷ついて緩んだ状態を、元に修復するのとしないとでは「姿勢美人」になるのか、あなたの体形が「おばちゃん体形」になるのかを分けるぐらい大切な筋肉です！

骨盤底筋群

出産により骨盤の底にある骨盤底筋群は損傷し、ゆるみを起こしてしまいます。

「私は帝王切開だから、大丈夫」という方へ、帝王切開でもゆるんでしまうのです。

それは、この筋肉は骨盤の底にあって骨盤の中の内蔵が落ちないように支えていますので、普段からでも負担かかっていますので、妊娠されるとお腹は普段よりも7・8キロも重くなりますので、その重さを支えますので、帝王切開でもゆるみを起こしてしまうのです。

腹筋

だいたい、臨月になるとお腹も大きくなりウエストサイズも大きくなります。このとき、一番上の図のように腹筋、特に腹直筋が大きく引き伸ばされているのです。産後の腹筋の筋力低下は弱くなったというよりも、腹筋が特殊な状態になったから弱くなっているのです。

重要な事は、この二つの筋肉は出産によって損傷した結果、筋力低下を起こしているのですから、いきなり腹筋運動するのは、逆に危険ですから十分に気をつけてください。

骨盤底筋群の弱さが、お母さん体形をつくってしまう！

私はもちろん、みなさんでもこの説明を読み理解されると、その人が
出産したかどうかは、骨盤をみればだいたいわかります。

それというのも、出産後、正しい骨盤ケアをされない方が多いからです。

出産後のお母さん体形にはいくつかの特徴があります。

あなたも「あっ、わたしの事だ」と思うぐらい当てているかもしれませんが、
それを紹介しますね。

- ① 骨盤の下が広がりハート型の骨盤が四角型になっている。
- ② 真っ直ぐな足が外に広がり、O脚になる。
- ③ そい腰になり、下腹がでる。
- ④ 太ももの外側が硬くなる。
- ⑤ 上半身のバランスに対して下半身の方が太い。

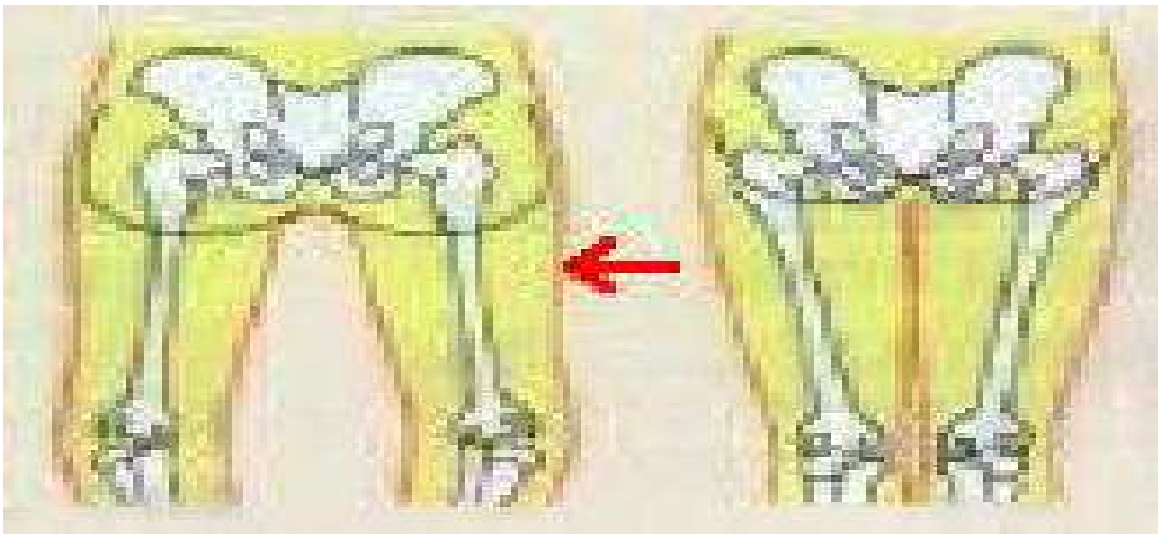
など、あなたも心当たりがあるかもしれませんが

このお母さん体形は骨盤底筋群が弱くなって起こるのです！

骨盤の歪みがウエスト・ヒップのサイズ、下半身太りに繋がる！

「O脚・美脚効果で足が真っ直ぐ細く見えます！」

骨盤が歪んで骨盤が開いた状態のままになると、ヒップが横に広がって四角くなります。こうなるとウエスト・ヒップともポテッとして、太くありません。すると、O脚にもなります。重心が外側にあるO脚の場合、太ももの内側の筋肉が衰えてしまい、それを補うために脂肪がついて下半身太りになってしまうのです！



産後の腰痛の原因

あなたもその一人かもしれませんが、当院へ来られる産後の骨盤矯正を受ける方は、体形の悩みだけじゃなく、腰や背中痛みを訴える方も少

なくありません。中には足のシビシを感じるといった重度の方もおられますが、大半の方は「だるい」「重い」という訴えが多いです。

この腰や背中への痛みは、背筋をストレッチするだけでは、治りにくいです。

実は、この痛みの原因は出産後の腹筋のゆるみなのです！

「えっ、後ろが痛いのに腹筋が原因？」

そう思われるかもしれませんが、腹筋がゆるむと骨盤が前に傾き、腰のソリが大きくなり、腰に圧力が加わり、腰痛がおきやすくなります。

「私は、痛くないから大丈夫」なんて**油断してはダメですよ！**

出産後何年もしてから痛み、辛いギックリ腰になる方を、たくさん私は診てきましたから。

以上が産後の体の状態に対する説明です、また何かわからない事があれば、お気軽にお問合せ下さい。