

産後は身体を整えるチャンス!

産後の 骨盤矯正



ミツカル接骨院 ☎054-262-6040

〒420-0821 静岡県静岡市葵区柚木1026 MARK IS静岡 2F

営業時間

10:00~14:00 / 16:00~20:00

(最終受付は終了時間30分前となります)

定休日

年中無休

(全館閉館日を除く)

このような**不調**で お悩みではありませんか？



産後の身体について

母親の骨盤は胎児が大きくなるにつれ大きく開き、産後の身体は交通事故に遭ったような状態です。そのため、痛みや歪みなどが現れます。骨盤骨格が歪んだ状態をそのままにしていると更なる不調を招いてしまいます。

産後の骨盤矯正とは

産後の骨盤矯正は開いた骨盤を戻し、正しい骨盤の状態を身体にクセ付けすることで症状の改善を目指します。

産後の骨盤矯正を受ける理由

開いた骨盤をそのままにしておくと、身体に様々な不調が起きます。

妊娠中は胎児が大きくなるにつれ、骨盤も大きく開きます。産後の腰痛や肩の痛みなどは、開いた骨盤をそのままにしていることが原因となる可能性があるため、正しい位置に戻す必要があります。

日頃の姿勢から来る歪みや傾きだけではないのが、産後の骨盤の大きな特徴です。

お子様に合わせて
普段自分が
取らない姿勢をする

ホルモンバランスの
乱れ

脳の変化、考え方や
感じ方の変化

産前と産後では身体に起こる変化が大きいので様々な症状が現れます。それらの対応策をお話を聞きながら一緒に考えていきます。

産後の骨盤矯正を受けるメリット

骨盤が原因の産後トラブルを改善することができます。

産後、今までになかった症状や痛みが出てきて悩んでいる方におすすめです。

育児中の
肩・腰の辛さ

足がつりやすい

骨盤周りが痛い
(恥骨付近、坐骨付近、
股関節付近)

また、産後太りや疲労が抜けないなど痛み以外の不調の改善も見込めます。

このようなことでお悩みの方にも!

産後年数が経過しているが、当時何も施術をしなかった方にもおすすめです!
※帝王切開での出産をされた方は術後の経過を確認したうえでの施術になります。

② 産後の骨盤矯正を受けるタイミングって？

2ヶ月目から骨盤矯正をおすすめします。

当院では産後1ヶ月目は骨盤矯正はせず、ほぐしを優先的に行います。産後6ヶ月までが最も安定感を作りやすい期間です。それ以降でも遅いということはありませんが、変化が遅くなる可能性や、実感が薄くなるということが起こりやすいため、産後1ヶ月以降～半年の間に施術を受けることをおすすめします。

③ 子どもを連れて行ってもよいですか？

お子様連れのママもご来院いただけるようにキッズルームを完備しております。

産後のママさんが心から安心して施術を受けられる施設は少なく、限られたスペースしかないと感じています。当院では乳幼児から小さなお子様まで一緒でのご来院大歓迎です。赤ちゃん用のバウンサーも設置しておりますので、産後の早い段階から、安心して施術を受けていただけます。面倒が見られるスタッフも在籍しておりますので、お気軽にお子様とお越しください。

④ どのくらい通えば効果が出てきますか？

家族構成、骨盤のずれ方の程度や過ごし方など個人差が大きいです。回数には**6回前後**。期間は**約3カ月**で安定してきます。お身体や周りの状況の変化などによって、臨機応変に対応します。

⑤ 施術後、気を付けることはありますか？

骨盤ベルトで骨盤を締めていただきたいです。また、床での生活を避けることをおすすめしています。特にしゃがみ姿勢を避けましょう。トレーニングの際は痛みが出ない程度に、背筋・お尻・内ももを鍛えてください。足を閉じるように心がけましょう。