うわば整骨院

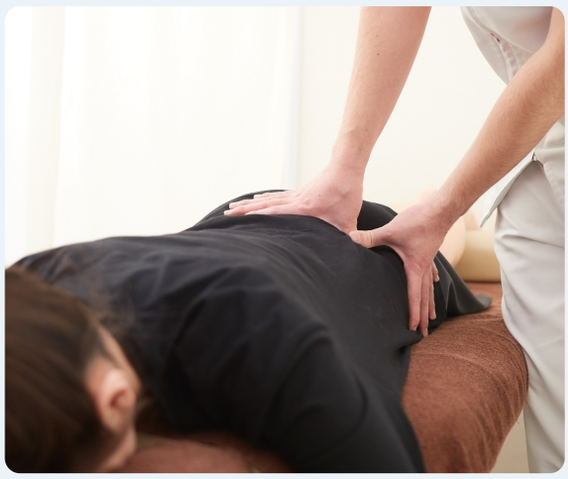
当院の運動療法に関するご説明資料

当院での施術は、表面的な痛みの改善だけでなく根本原因に対するアプローチを重要視しています。
症状の改善には、施術者による施術とともに患者様ご自身による身体のケアも重要になります。
この資料では、患者様の症状改善に重要な運動療法に関してご説明いたします。

症状改善に必要なこと

患者様の症状改善には、施術とともに
患者様ご自身が行う運動療法が重要になります。

施術

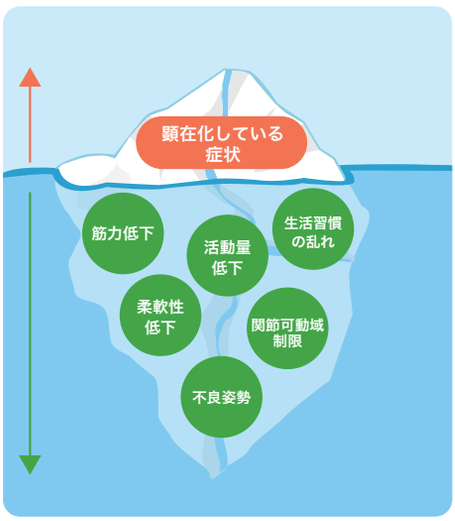


運動



運動療法が必要な理由

表面的な症状の改善には施術者による施術が効果的です。
一方、根本原因の改善には筋トレやストレッチなどの
運動療法が重要になります。



痛みの氷山モデル

アプローチ法

◉施術者による施術
適切な施術・物理療法を行うことで症状の緩和が期待できます

◉運動療法
適切な運動を行うことで症状の原因となる機能低下の改善が期待できます。

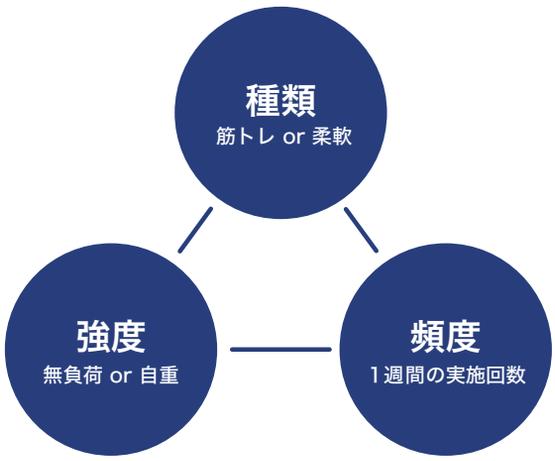
当院での運動指導をオススメする理由

ご自分で身体の症状が出ている原因を見つけることは困難です。
詳細な評価によって、原因に対する適切な運動の種類・強度・頻度をご提案させていただきます。

1 症状を引き起こす原因は様々あり、施術者の評価がないと本当の原因にアプローチした運動の選択ができません。

2 運動は種類や強度、頻度を間違えると症状を悪化させてしまう危険性があります。





患者様の身体の状態を客観的に理解している施術者が、患者様の症状に合わせて適切な運動指導を行います。

当院が導入している運動支援システムの特徴

オーダーメイドで運動メニュー作成



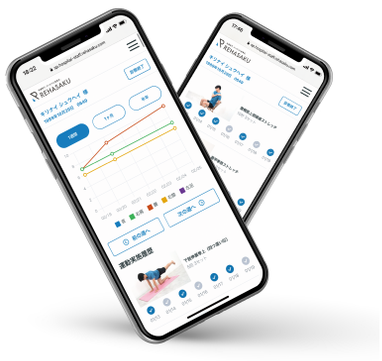
850種類以上の運動メニューから
症状に応じてカスタマイズ

ご自身のスマホ /PCで運動内容確認



忘れやすい運動メニューも
どこでも簡単に動画でチェック

記録機能で運動継続を支援



記録機能により
痛みの程度・運動継続率を可視化

◎チャット機能での施術者との交信でモチベーションアップ

◎定期的なフィジカルチェック (体力測定) で同年代の平均値やご自身の過去値と比較、評価

~~通常月額価格 3,000 円~~

9 月中ご契約者限定特別価格 **2,000 円**

(※初回の契約期間は 3 ヶ月以上でお願いします)