

手足のしびれ、もんでいませんか？

手足がピリピリ、ジンジンとしびれると気になってさすったり、もんだりしてしまいがち。それでもよくなる「自分でだめならプロの手で」とマッサージ店や指圧、鍼灸の治療院などに行く方が多いと聞きます。さらにその方たちに共通するのは、「施術直後はスッキリするけれど、しばらくするとしびれがぶり返す」ということです。

なぜ、効果が長続きしないのでしょうか。

人間の体には骨と骨をつないでいる関節があります。関節は関節自体が動く可動関節と、動かずに体重を受け止める役割の安定関節の2種類に分けられます。しびれといった不調は可動関節である足首の関節、股関節、肩甲骨の関節がなんらかの理由でかたくなったり、不自然な動きになったりするこ

とで起こります。

少しやっかいなのは「しびれの原因となる部分＝しびれを感じる部分」とは限らないことです。例えば股関節がかたくなったことが原因で、足裏にしびれを感じるものがよくあります。なぜ、離れた部分にしびれが出るのかは後々お話しますが、ここで覚えておいていただきたいのは、「原因となっている部分にアプローチしなければ、根本的に治すことはできない」ということです。

もうひとつ覚えておいていただきたいのは、「しびれのある場所を強くもんだり、押しではいけない」ということです。強くもんだり押したりすると、関節や筋肉に炎症が起きたり、関節や筋肉のすぐそばを走行している神経を傷つけてしまい、しびれなどの症状が悪化することがあります。とても危険ですので、絶対にやめましょう。