

運動後の筋肉痛はファシアが原因？

誰もが経験する**筋肉痛**…

久しぶりの運動後に身体を襲う筋肉痛に悩んだことはありませんか??

近年、筋肉痛の原因の1つにファシアが注目されています！

本院の杉山理学療法士が筋肉痛に対して、ファシアを滑走させる徒手介入で即時的に滑走性低下を抑制することと痛みを減少させることを明らかにし、第7回日本スポーツ理学療法学会学術大会で発表しました！！

今後、身体のコンディショニングやパフォーマンスアップとしてスタンダードになるかもしれません！

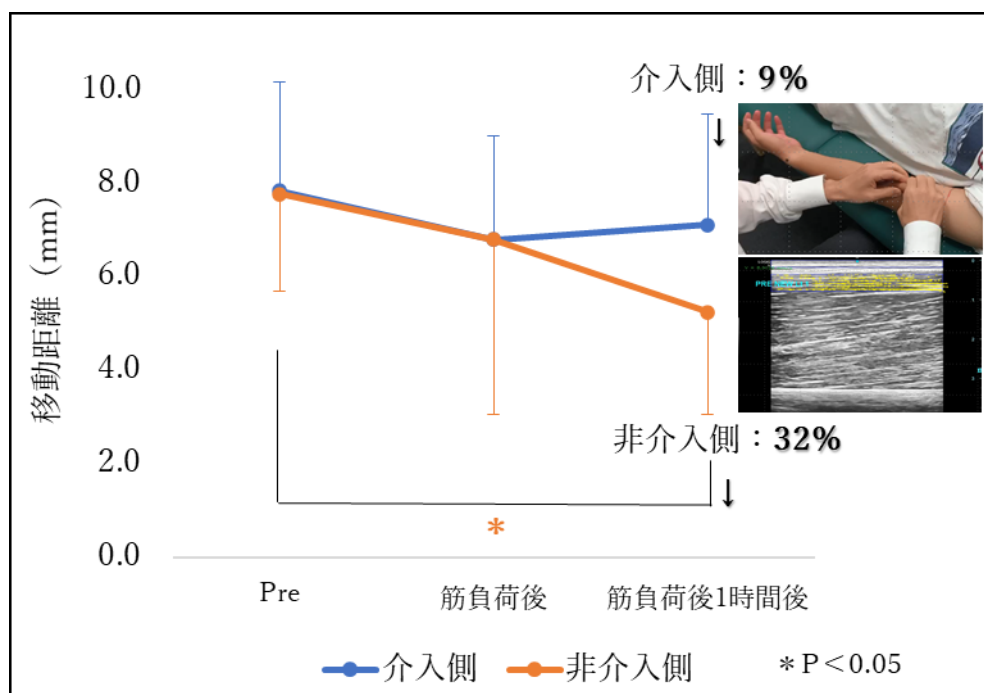


図 肘屈曲運動時の滑走性の変化