

脊柱管狭窄症

克服マガジン

宮川大助 さん



元巨人軍
チームドクター
狭窄症克服記

vol.6
2018
春号

腰らく塾



2度の大手術が
ついに舞台復帰

間欠性跛行 自力克服 大全

「足がしびれて長く歩けない」が
治り延々歩けた! 50^{メートル}が1^{キロ}に!



難治の馬尾型跛行が91%改善! 歩ける距離が10倍に延びた!

5分のストレッチで
脊柱管の狭窄を取る

PLF 体操 初公開

狭窄症の名医がやさしく指南!
跛行で困った生活・症状

即座に解決!
応急対策の **119番**

- 1 階段・段差でつまずく ▶ もも上げタッチ
- 2 爪先が上がらない ▶ 足首輪ゴム
- 3 足が冷えてつらい ▶ 仙骨カイロ
- 4 歩く距離を延ばす ▶ ダブル呼吸^{ほか}



しびれ型には風市、痛み型には陽陵泉^な
跛行のタイプ別撃退ツボ

5本指靴下が
跛行に効いた  跛行の治りを
早めるみそ汁

8割の人の腰痛・しびれが消えた
室内で1日5分! 足首から体幹を整える
1歩4秒ウォーク^{療法}