

# 何故、腰は痛くなるのか??

「腰の組織に負担が生じているから。」

腰の反りが強かったり、腰が曲がっていたりすることで、腰の骨や椎間板、神経、筋肉・靭帯などの組織が圧迫されたり、伸ばされたりしてしまうことで痛みが生じる。

