

# 筋筋膜性腰痛

人間が姿勢を保つためには、腹筋と背筋が協力して働く必要があります。

しかし、腰椎にはもともと、わずかな反りがあるため、**背筋が頑張りやすかったり、硬くなってしまう傾向にあります。**



その結果、体を動かした際に、背筋がより頑張ったり、伸ばされたりするため、痛みが生じます。

特に肥満傾向にある人は、背筋が頑張りやすくなるので注意が必要です。