

腰痛完治の

最短プロセス

セルフチェックでわかる7つの原因と治し方

アテネオリンピック女子ハンマー投げ日本代表

室伏由佳

「私の20年来の腰痛も原因特定で完治しました！」



1分間の自己診断で 本当の原因がわかる！

「正しい診察で

痛みの根本原因は必ず見つかります」

西良浩一

徳島大学運動機能外科学(整形外科)教授



全国の「腰痛専門医リスト」と「再発防止エクササイズ」

掲載!

角川書店



9784041107614

ISBN978-4-04-110761-4

C0095 ¥1300E

定価 本体1300円(税別)

発行 株式会社KADOKAWA

KADOKAWA



1920095013008

process of improvement

Dr. Koichi Sairyō / Yuka Murofushi

奥田靖己(ゴルフ)、高橋由伸
 (野球)、宮崎大輔(ハンドボー
 ル)、室伏由佳(陸上)、山本
 KIID、徳郁(格闘技)ほか、多く
 のトップアスリートの難解で複
 雑な原因不明の腰痛も治した
 「原因特定治療」のセオリー!!

※五十音順・敬称略

第1章 なぜ85%の腰痛は、本当の原因がわからないのか?

第2章 腰痛を完治に導く、原因の見つけ方と最短プロセス

第3章 あいまいな診察に惑わされない、

自分でわかる腰痛の病名と治療法

第4章 「腰痛難民」にならないために、専門医へ

第5章 腰痛に強い体をつくる、再発防止エクササイズ