

歩行不安解消セミナー動画&音声

この度は、歩行不安解消セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。ごさいます。

早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

<http://curehouse.jp/blog/aruku-pain/>

パスワード : arukup

このセミナーでは、以下の内容が収録されています。

■セミナー内容

1. 歩くと痛みが出るタイミング（歩き始め、歩いている途中、歩いた直後、歩いた翌日以降など）
2. 痛む場所を特定
3. 痛みの特徴を把握（一瞬の痛み、どんどんひどくなる、どんどん楽になる、継続した変わらない痛みなど）
4. 痛みが出る人と出ない人の違いについて
5. 歩き方や姿勢による痛みについて
6. 脊柱管狭窄症からくる歩くや臀部や太ももに出る痛みを完治させる方法
7. モートン病や外反母趾について
8. 足首（くるぶしの上）前側の皮膚が蜂窩織炎のようにひりつく感じになると、保湿クリームを塗って2、3日すると治まる
9. 人工関節手術後の痛みのケアについて
10. 歩くと足腰が痛む場合の自力対処法