



⑤ SCS (筋緊張・痛み緩和療法)

SCS

(ストレインカウンターストレイン)は、
筋肉の異常収縮による痛みを解除する療法です。
異常収縮している状態を最も痛みが軽くなる方へ
一番楽な姿勢に関節を持っていくと、
異常収縮をしている筋肉を最大限に緩め
そのまましばらく置いておくと、
「もうその筋肉を収縮させなくてもいい」と
脳が学習します。

筋肉の固有受容器の反射異常によって起こる
持続的なストレイン信号(収縮命令)を
反対側(拮抗筋)にストレインをかける
ことによって解除します。

そうすると異常なストレイン信号を出している筋
肉が緩み、そのストレイン信号が消失します。
何年続くかわからないような痛みが、90秒間、
反対側のスイッチ【カウンターストレイン】
(反対側の筋肉を伸ばす)を行い、
ゆっくり戻すだけで消失します。