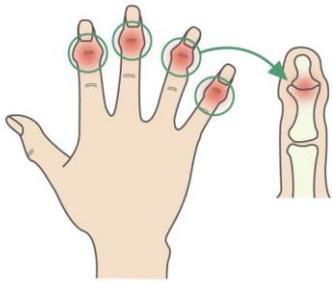


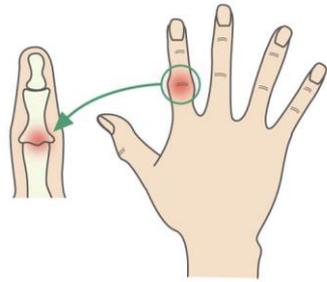
ヘバーデン結節体操

ヘバーデン結節体操・テーピング・食事でヘバーデン結節改善！

■ヘバーデン結節・プシャール結節



ヘバーデン結節
第1関節 DIP



プシャール結節
第2関節 PIP

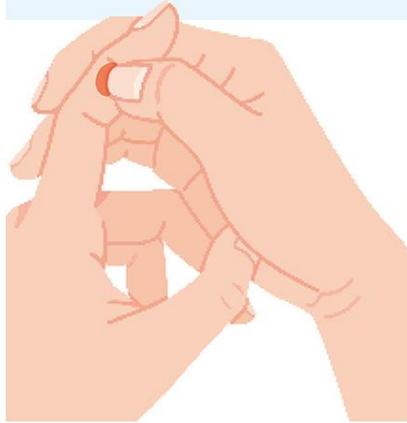
■原因

- 40歳以降の女性
- 女性ホルモン(エストロゲン)の減少
- もやもや血管(異常血管)
- 更年期障害
- ストレス
- 手をよく使う
- 肥満
- 母娘、姉妹間で遺伝的発症

■ヘバーデン結節体操

●10秒神経押しマッサージ

親指の爪を立てて、
手指の神経ポイントを10秒間刺激する
治療メソッドです



●神経こすりマッサージ



●関節包矯正



関節の中心のくぼみ(関節裂隙)を横から指で
挟んで締める緩めるを10回繰り返す。縦から挟
んで締める緩めるを10回繰り返す。

■ヘバーデン結節テーピング



痛みのある第一関節から少し手前(第二関節側)の
範囲を覆うように、グルッと1周テープ(ばんそうこう、
セロハンテープ、マスキングテープなど)を巻くと痛
みを緩和。

■ヘバーデン結節食事

【大豆】【豆腐】【おから】【油あげ】【納豆】【豆乳】
大豆イソフラボン

大豆イソフラボンを摂取すると、その成分の一つが腸内細菌に
よってエクオールに変換されます。エクオールは、体内で女性
ホルモン・エストロゲンと似た働きをする。

