

# そのうち治る？自分で治せる？ 治療院「受診の目安」



時間がたつたらなおるかな？



あまりかわらないな・・・  
→まずは診断、整形外科へ



痛みのピークは過ぎたけど  
つらい時がある。  
→骨に異常なければ整骨院でもOK



困ることはないけど、  
いつも気になる。  
昔はこんなことなかったなあ・・・。  
まあ、そのうち...

→慢性化しているため整体院へ

受傷したら 3日間程度は安静に。  
だんだん痛みがひどくなる、腫れてくる場合は整形外科を受診しましょう。  
3・4週間たっても良くならない場合は慢性化しているので  
整体院を受診することをお勧めします。

