

昨年末から暖かな日が続いておりましたが、1月下旬には十数年に一度と言われるような寒波やその後の急な気温上昇など体調を崩しやすい気候が続いております。

インフルエンザやノロウイルスも流行の兆しをみせていますので、体調には十分お気を付けください。
がくとう整形外科クリニック ニュースレター第2号
をお届けいたします。

第1巻 第2号
発行日 平成28年2月1日

がくとう整形外科
クリニック 

がくとう整形外科 ニュースレター

スポーツ障害

皆さんこんにちは、院長の藤田です。

今回は、『お子さんのスポーツ障害と体の硬さ』についてお伝えいたします。野球・サッカー・バスケットボール・バレー・陸上など部活や体操教室でケガをされたお子さんがよく来院されます。付き添いのお父さん、お母さんにお尋ねすると、多くの方より「この子は昔から体が硬いんです」というお話を頂きます。

実は、スポーツによる痛みは、痛みのある部位だけ治療しても再発しやすいとされています。肩やひじなどを傷めるということは、その部位に繰り返し無理がかかっているということになります。例えば投球による「ひじの痛み」に潜んでいる本当の原因は、肩や肩甲骨、胴体や股関節の硬さによって手投げになっていることが少なくありません。そのため、**患部の治療に加え、一見関係のなさそうに思える全身の柔軟性を向上させることが大切**になります。プロ野球、バスケットボールbjリーグの選手も取り組んでいるコンディショニングと呼ばれるメニューが大切になります。当院でも、コンディショニングの重要性から今スポーツ界への導入が進んでいる最新のトレーニングマシン **Hogrel (ホグレル)** を4機種設置致しました。

このマシンは無理なく体を動かすことができ、カラダの動きを誘導してくれるので、スポーツ障害のみならず、肩、腰などの一般的な痛みのリハビリにも効果が期待できると考えております。一緒に動けるカラダを取り戻していきましょう。



Motion Therapy Hogrel トレーニングマシンで最高のパフォーマンスを！

BECOME WELL-BALANCED

ホグレルでバランスと動作を改善して、最高の良いカラダへ。

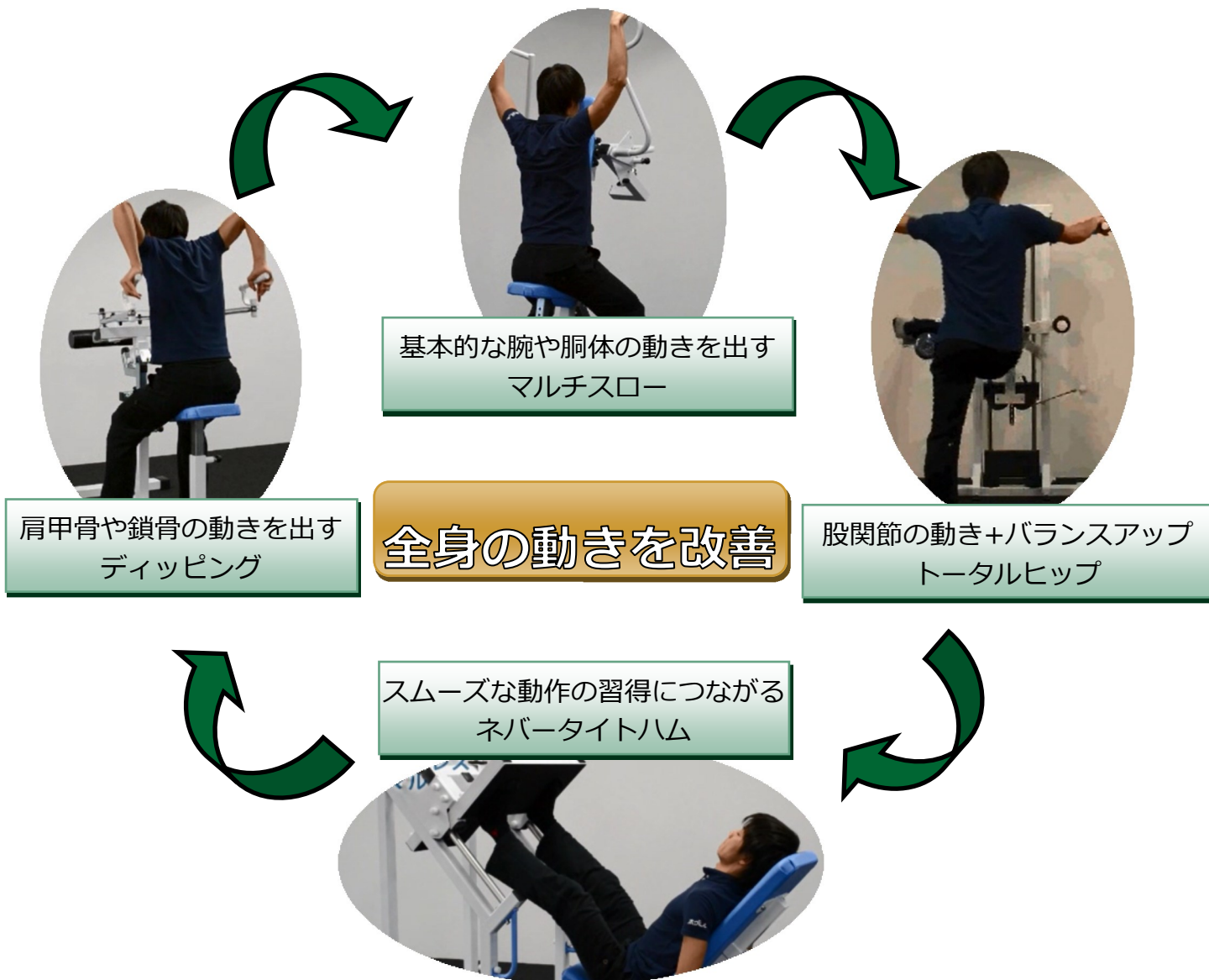


Hogrel®



がくとう整形外科 ニュースレター

Hogrel (ホグレル) のご紹介



がくとう整形外科
クリニック

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎: 055(975)0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp/sp/