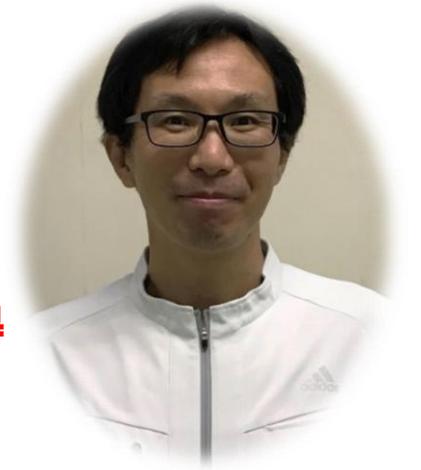


# 整形外科医が教える 健康体操教室(膝痛編)

突然膝が痛くなった経験はありますか？

もちろん膝の痛みの原因はたくさんあります。

しかし共通して言えるのは膝が不安定な状態になっていることです。そのため膝の痛みを取る、膝の痛みを予防するには膝の不安定性を起こした原因を解消することになります。膝の安定性を獲得することを目的とした新感覚の膝痛改善体操を試してみませんか？膝痛予防しつつ軽く歩けるようになり、ウォーキングにも役立ちます。



日 時:2021年12月25日(土曜日)

17時10分～18時10分

場 所:病院リハビリテーション室

講 師:小島正博(那須中央病院整形外科部長)

参加料:2000円(資料込み)

人 数:先着12名まで

持ち物:水分、タオル、動きやすい服装

申込み:当院医事課受付

教室中変化を見るためにも動画等撮影も行います。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。