

整形外科医が教える 健康体操教室(坐骨神経痛編)

日 時: 2022年3月12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: 2,000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



“**坐骨神経痛**”という、どういう状態をイメージするでしょうか？片側の臀部から下肢にかけての痛み、特にビリッと走る痛みをイメージするのではないのでしょうか？医学的には下位腰椎神経と仙椎神経の一部が束となって臀部から出ているものが坐骨神経となります。この神経が障害を受けている状態が坐骨神経痛で腰椎椎間板ヘルニア、梨状筋症候群等で起こります。一般に坐骨神経痛としてイメージする病態がどのように起きているかを踏まえ、医学的な坐骨神経痛も加味し、それに対する体操を行います。

動作が変化しているのが分かるように、**動画撮影**も行います。変化は見て確認できます。

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。