

# 整形外科医が教える健康体操教室 (3種の腰痛編 3ヵ月連続)

2022年7月23日 (土) **仙腸関節性腰痛編**

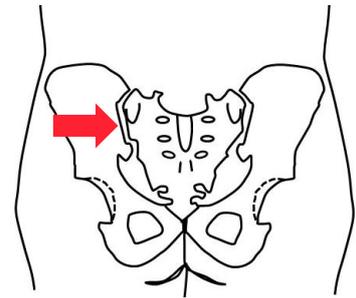
2022年~~8月27日~~ (土) **筋筋膜性腰痛編**

**9月24日 (土)** (コロナ感染拡大により延期)

2022年~~9月24日~~ (土) **脊柱骨格系腰痛編**

**10月22日 (土)** (上記に準じて延期)

- ・ 右図の周辺が痛く下肢にビリっとしびれる痛みが走るのが仙腸関節性腰痛です。
- ・ 腰の筋肉が張って身動き取れない痛みになるのが筋筋膜性腰痛です。いわゆるぎっくり腰のパターンに多いです。
- ・ ヘルニア、狭窄症、すべり症など脊柱骨格に異常がありこれらに伴って起きるのが脊柱骨格系腰痛です。



それぞれが重なり合って起こることもあります。ですが今回は腰痛をメカニズムから3種類に分けてそれぞれを説明し、病態に応じた体操指導を行っていきたいと思います。

時間 : 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 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



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。