

マイタウン 2013年5月1日号に掲載

整形外科



青木 航洋

ストレッチの重要さ

ね。もし、悪化するとどうなるでしょう？筋肉の硬さが長年続くと、姿勢がくずれ、骨の変形や軟骨の障害が生じ、しびれや長引く痛みの原因になることもあります。若者から高齢者の人まで、痛みをあきらめる前に、ストレッチをお試しあれ。「ストレッチは痛いから」と怖がらずに、整形外科でアドバイスを受けてみてはいかがでしょう。

「えっ？ストレッチでいいんですか？」と、診察室で患者さんに言われることがとっても多いです。しかし、ストレッチは意外と重要。胸筋が硬いと肩こり、腰や殿筋が硬いと腰痛、ももが硬いと股関節痛や膝痛、ふくらはぎが硬いと足痛、腕が硬いと肘痛。走ることの多いスポーツでは疲労骨折。野球少年では、股関節や肩が硬いと肩痛や肘痛、などなど。この例からも、筋肉の硬さが痛みの原因になっていることが多いので、日々のストレッチをコツコツしましょう

整形外科

しんゆり青木整形外科
☎ 044-969-7577

麻生区万福寺 6-7-2
メディカルモリノビル 2F
<http://www.shinyuri-aoki-seikei.jp>

