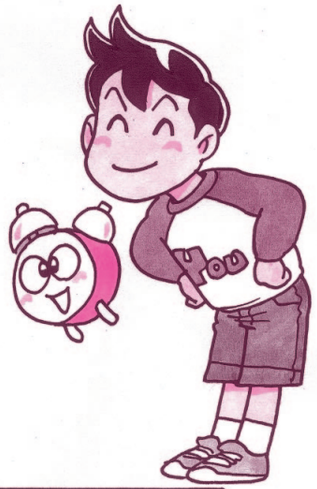
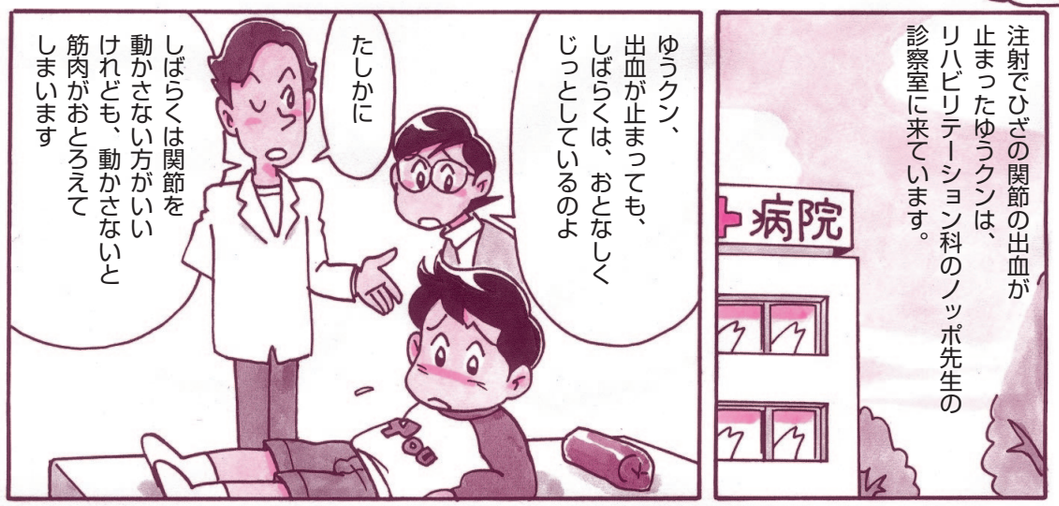
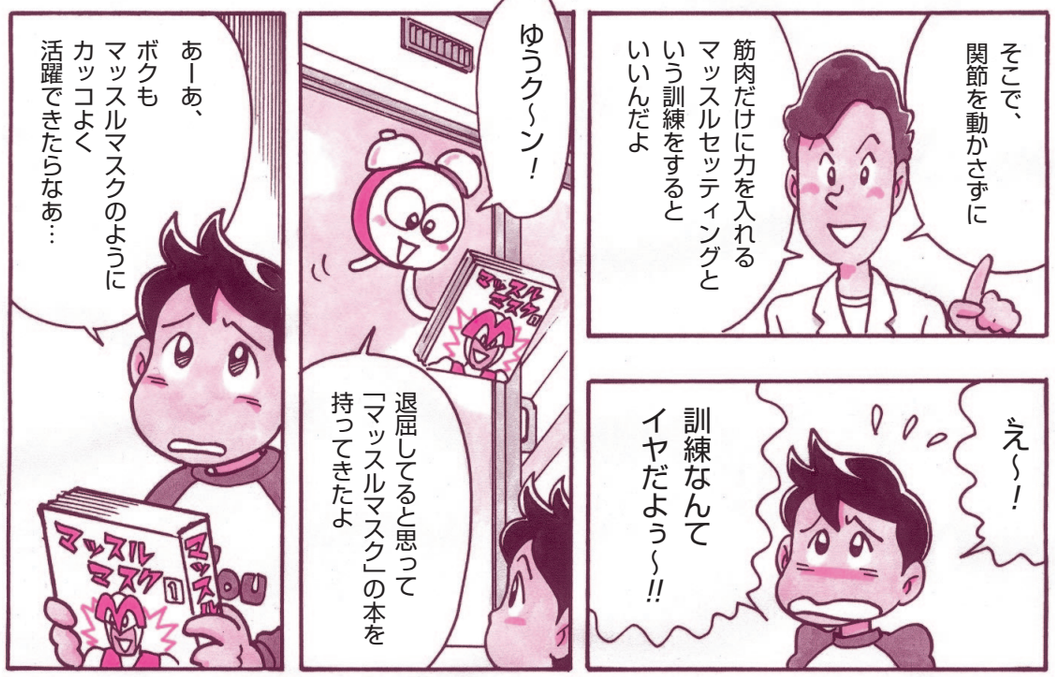
ちょっとタンマ

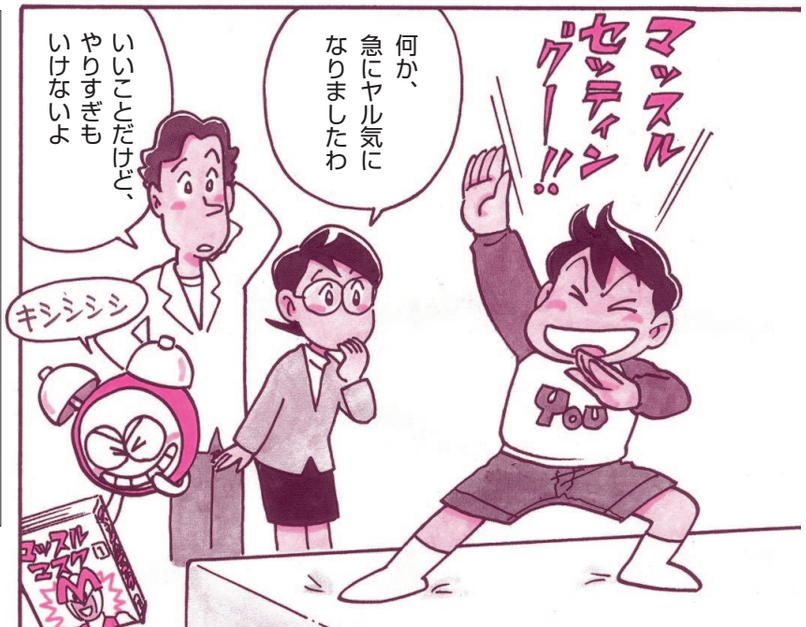
第17話
～リハビリも大切の巻～
まんが：ラッキー植松







※バスタオルなどを丸めてヒザの下に入れ、ヒザは伸ばさず、バスタオルを押しつぶすようにしながら、足首を反らすのがコツです。



アテンション・メモ

関節内に出血すると、腫れや痛みから動きが制限され、安静や固定を強いられることになります。しかし、安静や固定を長く続けると、関節が硬くなって動きが悪くなるだけでなく、筋力の低下も起こります。そうならないためには、適切な時期に適切なやり方で筋肉を使うように心掛けることが大切です。筋肉を鍛えるには、関節を動かすやり方と、関節を動かさずに筋力アップをはかるやり方があります。その時期・種類・回数などは、個々の患者さんの症状によって異なりますので、主治医や整形外科医、リハビリテーション科医と相談してから始めましょう。