



健康ライブラリー イラスト版

股関節の痛みをとって、 美しくさっそうと歩く

湘南鎌倉人工関節センター
センター長 **平川和男** 監修



筋トレのほか、
家庭でできる療法が満載!

痛みの原因と対処法がわかる決定版!

生活改善、運動療法から薬物、手術療法まで。

原因を知り、納得して自分で治療法を選ぶ。

講談社