

リハビリ室より

筋肉痛＝筋力低下??

手術後時間が経って、「筋力トレーニングしているのに痛みがなかなかとれない」という声を聞くことがあります。痛みにはいろいろな分類がありますが、今回は「筋肉の痛み」についてお話します。



筋力トレーニングを行うと筋肉がこわばり、いわゆる筋肉痛が生じます。筋肉痛が生じるのは決して悪いことではないのですが、中には「痛いのは筋力が足りないからだ!」と考えてしまう方もいらっしゃいます。

筋肉がこわばった状態で、重りをつける・過度に回数を増やすなど筋肉に負荷をかけ過ぎてしまう状態が続くと、返って痛みを強めてしまう可能性があります。

痛みがある部位の筋肉を触ってみて、こわばって(硬くなって)いないか確認してみましょう。筋力をつけることは大事なことです。それと共に筋肉を柔らかく過度にこわばらせない様、筋肉のケア(マッサージなど)や正しい身体の使い方を知ることも大切です。

身体の状態・使い方などはそれぞれ違います。トレーニングや状態のチェックをしたい方・ご相談がある方は、ぜひリハビリいらして下さい!!



理学療法士; 佐藤良治

湘南厚木病院でも外来診療行ってます!

現在も下記日程で当院の医師が診療を行っております。ご希望の方は事前にご予約をお取りください。

診察日: 第1・第3・第5 火曜日 予定

時間: 13:00~16:00

住所: 〒243-8551

神奈川県厚木市温水118-1

T E L : 046-223-3636

※「関節外来」の予約とお伝えください

小田急小田原線本厚木駅より車で約10分
(無料シャトルバスあり)

東名高速道路厚木ICより車で約5分

▼発行元:

湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061

神奈川県鎌倉市台

5-4-17

電話: 0467-47-2377

FAX: 0467-47-2370

▼2017年2月手術件数

(単位: 件)

人工股関節置換術: 53

人工膝関節置換術: 3

人工股関節再置術: 1

その他: 0

▼休診なし

<http://skjrc.jp>



♪辻先生の独り事

昨年から花粉症の舌下免疫療法を始めましたが、花粉が飛び始める時期になっても、今年は殆ど辛くありません。今は色々な薬もありますが、飲むと眠気などの副作用もでるため、花粉の時期でも薬がいらぬのはありがたいことです。このままハイシーズンになっても症状が軽ければ、人工関節手術と同様に、素晴らしい治療だと思います。

次回の公開医学講座のお知らせ

日時: 平成29年3月9日(木)
14:30~

場所: 当院3F
ラーニングセンター
(施設見学あり)

講師: 整形外科 部長
高柳 聡
電話またはホームページにて
要申込 定員: 30名
☎: 0467-47-2377

日時: 平成29年3月24日(金)
15:00~

場所: VIT横浜中央第6
関内ビル 11F 大会議室
(JR線: 関内駅より徒歩30秒)

講師: 整形外科 医長
辻 耕二

電話にて 要申込定員: 15名
☎: 0467-47-2377