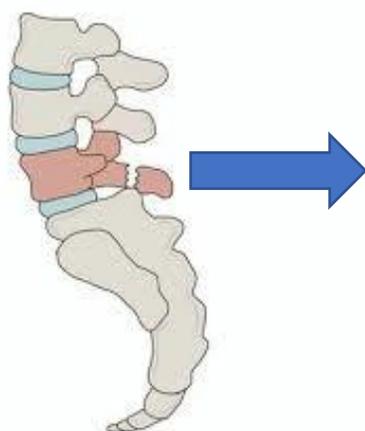




# 腰椎分離症

スポーツを活発に行っている、成長期の子におきます初めは、スポーツの時だけですが、だんだん日常生活でも痛みを感じるようになります  
下の写真のように背中をそらす動作や、ひねらしてそらす動作で痛くなるのが特徴です



腰椎が骨折の様に分離してしまう

## 自宅で可能なエクササイズ



バードドック



大腿四頭筋ストレッチ



整形外科・乳腺科・内科・リハビリテーション科

植田リハビリクリニック

Ueda Rehabilitation Clinic