

リハビリ科長  
作業療法士  
園田 暁  
講話がありました。

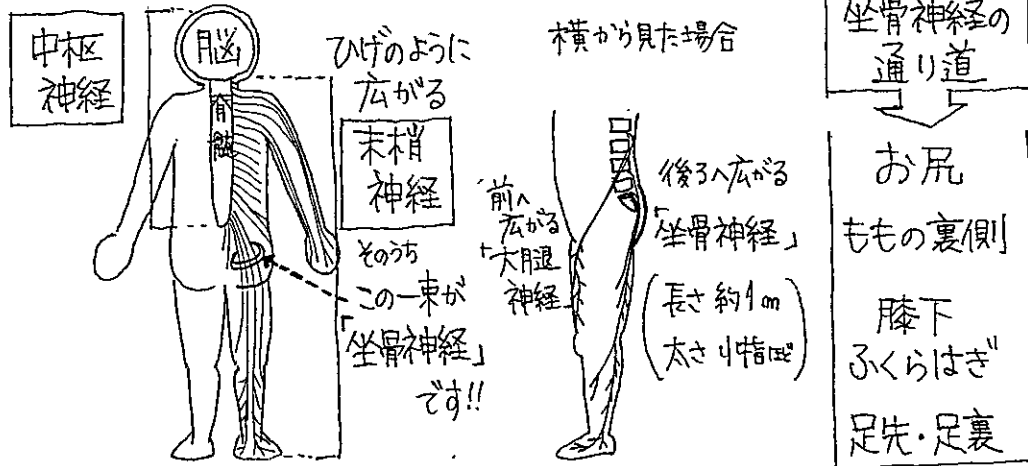

森の木脳神経脊髄外科

2024.12.21(土)  
12:40~  
3階リハビリ室にて

# 神経を育てるリハビリ

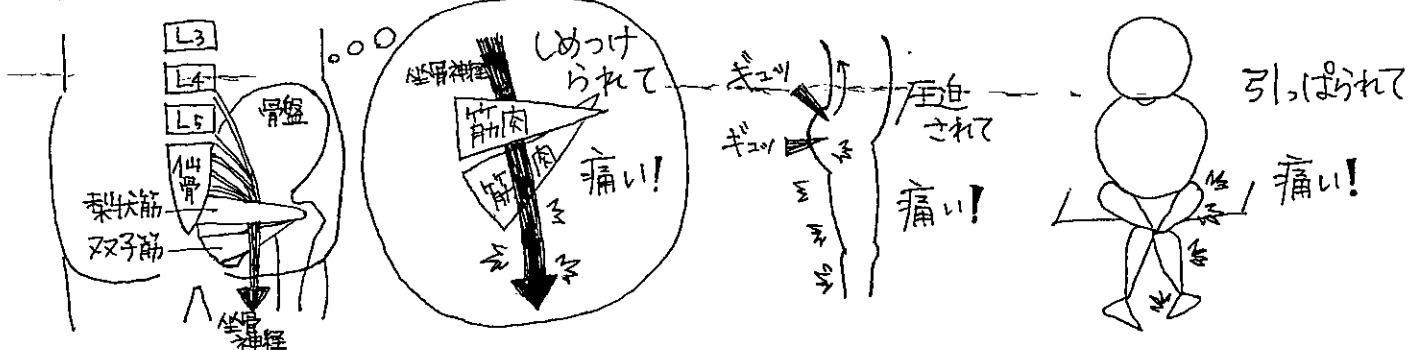
## 第5回 坐骨神経について知ろう

神経はまず2つに分けられます。

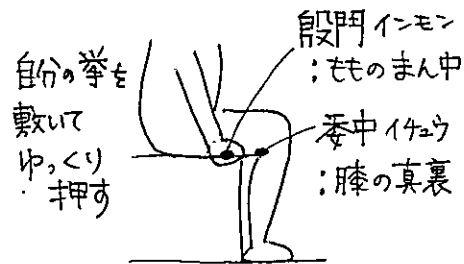
この通里道のどこかで何か**刺激**されると  
ビリビリ ジンジン  
ズキズキ ズーン  
が發生する  
これを「坐骨神経痛」と呼びます

坐骨神経を刺激するもの  
その① お尻の筋肉の固さ  
その② 反り腰  
その③ 内股座わり



### 症状をやわらげる方法

★ツボを押してみる



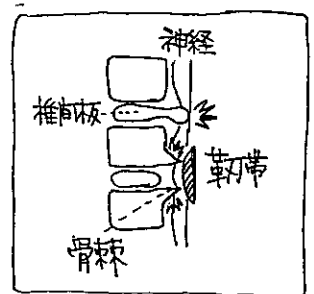
★ストレッチ



★ストレッチ



ただし、痛みなどの症状は同じでも...  
神経を圧迫しているものが「椎間板の場合 = 「腰部椎間板ヘルニア」  
骨棘や肥厚した靭帯の場合 = 「腰部脊柱管狭窄症」  
という診断であれば 治療が違ってきます。  
診察の際に 主治医にご相談下さい!



次回の開催予定は 2025.1.25(土)12:40~3階リハビリ室・※自由参加 お気軽どうぞ!