

No.7

からだの 取扱説明書

森の木脳神経脊髄外科
リハビリテーション科 科長
作業療法士 園田



今回のテーマは

『しびれは身体のSOS! そのしびれはそのままでもいいの?』

『しびれ』ってどんな感じ?

人によって感じ方が違い
さまざまな言葉で訴えて
来られます

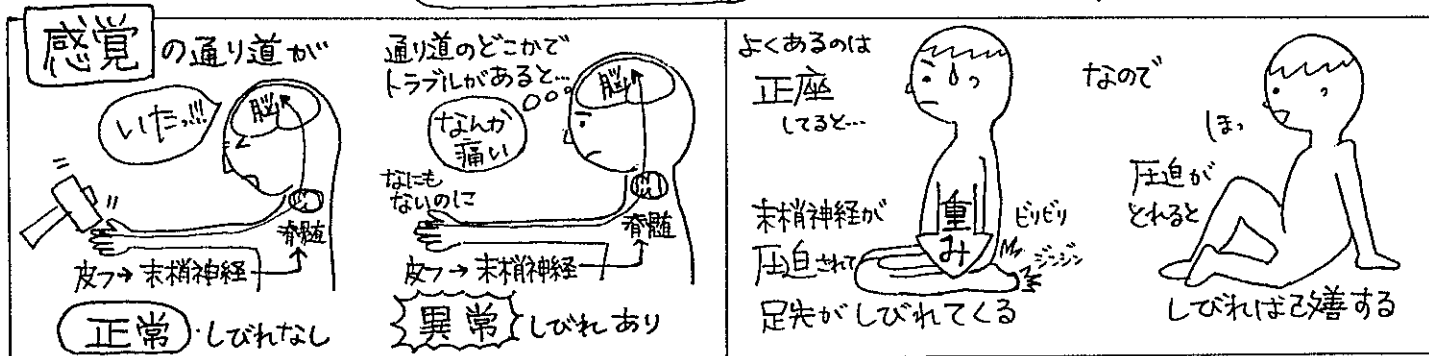


身体にはたくさんの種類の**感覚**がある

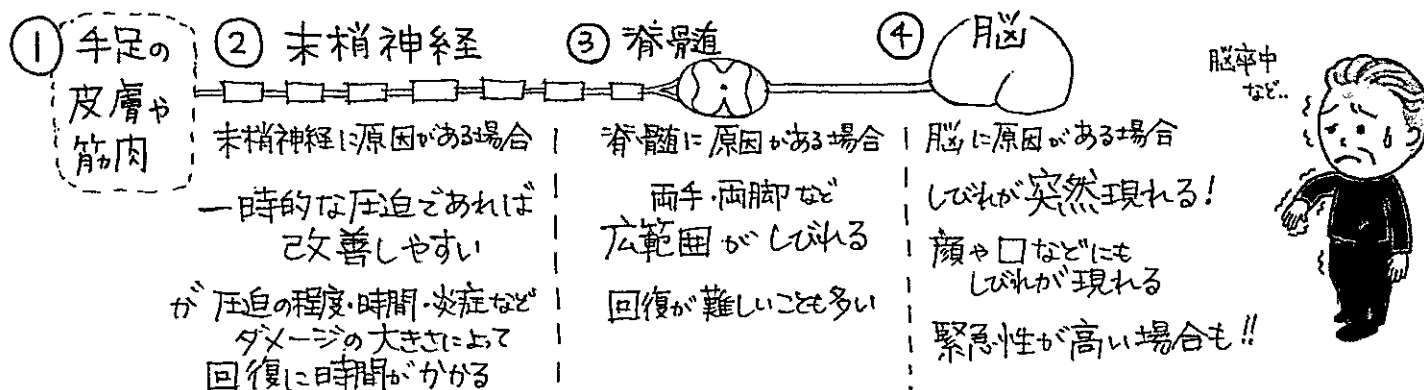
(温度、痛み、振動、圧、身体的位置 など)

それらが**正常に機能していない状態**

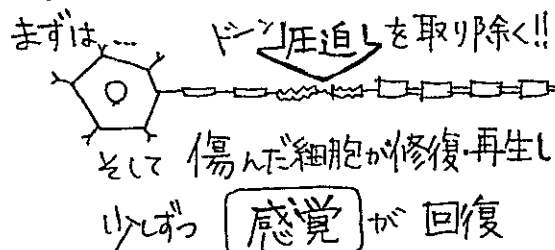
「しびれている感じ」となるのです



ということは、しびれの**原因**はこの**通り道**のどこかにある! と考えます



神経は回復するの??



つまり しびれの改善へ向け
時間をかけじっくり育てていきましょう!!

★そのためにできること★

姿勢の改善
身体の緊張を緩める
悪化させる動作を止める
軽い体操やストレッチをする

さすったり 柔んだり
するだけではダメです—

最終手段が手術です

まとめ

- ◎ しびれにはいろいろな原因がある
- ◎ しびれの場所 = その原因とは限らない
- ◎ 突然のしびれ
- ★ 他にも症状がある時は要注意です! 迷わず受診しましょう!