

当院では、理学療法の治療で睡眠のご相談も行えます。
ご希望の方は、スタッフまでご相談ください。



今週の 花言葉

スイートピー

ほのかな喜び

スターチス

途絶えぬ記憶

ヒマワリ

崇拜

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆変形性股関節症に適切な運動療法とは？

— **診療ガイドライン**による推奨 — **Clinical rehabilitation**

変形性股関節症は、股関節の軟骨がすり減ったり、変形することなどにより痛みを発症する病気です。今回は、変形性股関節症に対する治療のガイドライン作成のため運動療法の効果を検討した結果を紹介します。

■変形性股関節症の治療ガイドラインによる運動療法

診療ガイドラインは、変形性股関節症に対する運動療法の効果を調べた過去の論文が集められて作成されました。集められた論文は、専門家達により評価されました。これらの評価のもと、筋肉のストレッチ、関節の柔軟運動、筋力トレーニングなどの運動療法の推奨度が決められました。

■運動療法には筋力トレーニングが推奨

集められた論文のデータでは、変形性股関節症による痛み、関節の硬さ、障害、身体機能、そして、関節が動く範囲を改善させるために、**筋力トレーニングの効果**が最も高い推奨度の基準を満たしました。**筋肉のストレッチも身体機能を改善するために高い推奨度の基準を満たしました。**さらに、**関節の柔軟運動は痛み、関節が動く範囲、身体機能を改善するために高い推奨度の基準を満たしました。**

★院長よりメッセージ

診療ガイドラインは医療従事者や患者が適切な判断を下すことを助けるために作成されます。今回の報告は変形性股関節症における治療において有益な情報になりますね。個人的には毎日のネクタイ選びのガイドラインが欲しいところです（笑