

リハビリニュース NO.7

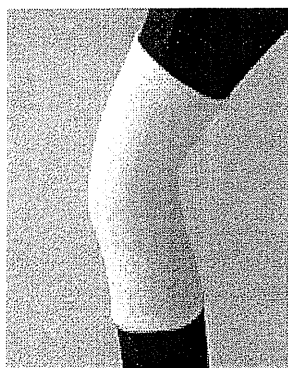
～膝サポーターと腰コルセットについて～

膝痛や腰痛があるが、どうしても仕事が休めない、どうしても動かなければいけない！ その様な時に痛みを和らげることができる膝サポーターと腰コルセットについて紹介します。

★膝サポーター

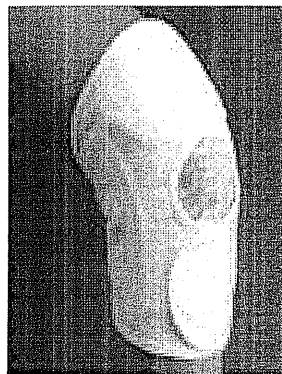
膝サポーターには2つのタイプがあります。

①保温用



膝を温めることで血液のながれがよくなり、筋肉の緊張をほぐしますが、長時間使用しても筋力低下を引き起こしません。

②しめつけ用

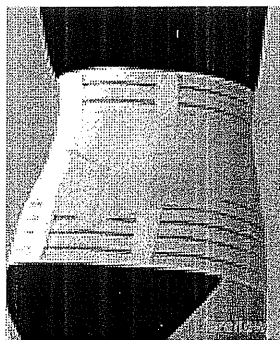


膝全体を圧迫することで膝周りの筋肉を補助します。そのため膝の負担が軽減され、痛みを和らげることができますが、長期間使用することで筋力低下を引き起こします。

★腰コルセット

コルセットの長所

締め付けることにより、お腹の圧が高まり、腹筋と背筋の役割を補う働きがあるため、腰にかかる負担が軽減します。



コルセットの短所

長期間の使用により、腹筋や背筋の筋力が低下するため、運動時や、外出時、重たい物を持つ時などに使用しましょう。

膝サポーターや腰コルセットは、膝や腰周りの筋肉の補助や痛みを軽減してくれる反面、筋力を低下させてしまいます。よって、筋力をつける運動を行うことが大切です。

コルセット・サポーターの使用はリハスタッフまで相談して下さい。