

運動器検診のお知らせ ～運動器検診疾患の予防について～

关于运动器官检查的通知，运动器官检查疾患预防

运动器官检查是一种检测脊柱，胸部，四肢，骨头和关节中疾病和异常的测试。
请使用有关运动器官（综合症）状况的健康调查表检查孩子的运动器官。

对于提问 1， 2 请回答孩子的当前情况

提问 3 如果（1）中有符合项目，则疑似脊柱侧弯。

※在进行内科检查时，校医将重点关查

提问 3 如果（2）的①～⑦中，特别是有符合以下项目的，为了防止受伤和运动障碍，请做如下的体操。

提问 3（2）中如果有①项

脊柱肌肉可能僵硬。（图 1）

提问 3（2）如果有②③④项

怀疑在肘部（棒球肘部）有残疾，我们建议您去找专家。

※请注意投掷姿势并确认投掷次数。

提问 3（2）中如果有⑤⑥⑦项

腿的关节可能变得很僵硬。（图 2・3・4）

提问 4 请回答孩子的痛苦或令人担忧的部分。

《有关体操，请参阅以下内容。》

①为了改善，预防运动障碍，重要的是要在运动前后进行伸展运动。

②伸展运动时一定要注意呼吸，不用力要放松

③如果疼痛继续，请尽快去看专科医生。

図1 腰痛体操（ストレッチ）

为了治疗

下腰痛的原因多种多样，但它们的共同点是肌肉疲劳和衰弱导致肌肉无力。

支撑人体的是骨骼，而支撑骨骼的是肌肉。因此，要锻炼腹部肌肉和背部肌肉。

锻炼，具有舒缓肌肉改善血液循环的效果。按下图，慢慢地不要有缓冲地早晚进行 5 至 6 次。

至少要坚持一个月。（不要做过头了。）

如果感到疼痛不要硬来，尽力而为。

过度疲劳会使疼痛加剧。

基本姿势



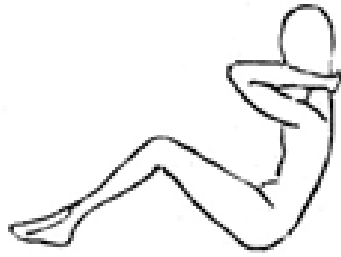
仰卧将手指折向后头。通过鼻子吸气，然后通过嘴缓慢呼气 5 秒钟。

握住双腿



双手握住膝盖并保持 5 秒钟，使膝盖接触等胸，（如果感到疼痛，只拉一只脚）然后在握住膝盖的同时只伸展肘部

起身



弯曲双腿，将手指折叠在头后面，然后慢慢起来保持 5 秒中。（如果您不能起来，即使只能抬起头，也能做到腹部用力。）

扭腰



仰卧，一条腿放在另一条腿上交叉保持 5 秒钟，（这时不能抬起肩膀）交替重复。

图2 大腿四条筋的伸展运动

【关节和肌肉僵硬的人，在运动前后进行】

俯卧，双腿握在手中，使脚跟碰到臀部。感到大腿拉伸感保持 5 秒钟，然后放松重复。早晚进行 10 次左右。

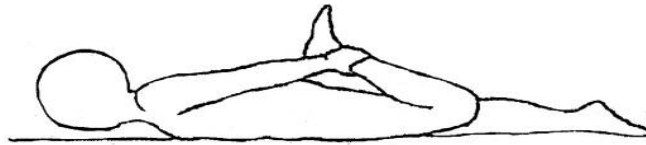


图3 跟腱拉伸运动

【关节和肌肉僵硬的人，运动前后进行有效果】

双手扶墙站立，双脚前后拉开。
弯曲前膝盖，伸展后膝盖，将脚跟放下，
拉伸跟腱 5 秒钟。

（如果您感到疼痛，请拉到适当位置）

弯曲后膝盖，抬起脚跟。
重复 10 次左右。

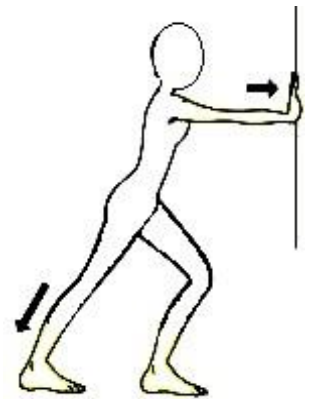


图4 大腿内侧

坐下伸展膝盖，慢慢倾斜身体保持 10 秒中。

早晚 10 次，在运动前后。

※无需强行触摸脚脖子

※请边呼吸进行。

