

よくある質問

「痛みがあっても運動していいの？」



痛みについて整理しましょう

急性期

初めて痛みを感じてから直近の時期

慢性期

痛みを感じてから数ヶ月以上の時期

外傷性

痛くなった「きっかけ」がある
例えば、衝突・転倒・無理な動き

疲労性

生活習慣で繰り返されるダメージの蓄積で体の損傷が生じる

整形外科で診療してもらいましょう



いつから、何がきっかけで痛み始めた？
いつ、何をすると、体のどこが痛い？

痛みの情報は本人しか分かりません。
正しく伝えて、一緒に治療方法を考えましょう。

オススメの運動は？

フィットネスジムにある筋トレのマシン、バイク

運動の強さや時間を調整しやすい

⇒ 安全で効果的な運動



急に強い運動をしないこと！ 「急がば回れ」の気持ち