

障害名 中殿筋、小殿筋炎症

① 症状

- お尻の筋肉、股関節の少し上が痛む。(女性に多い)

② 原因

- 中、小殿筋は主に股関節を支える筋肉なので、負担が生じると痛みにかわる。
- (例) ○ 股関節脱臼の症状をもっている方
- 膝に痛みがある方
- 腰痛を我慢していた方 等

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる

④ 予防法

⑤ 追記