

障害名 大腿四頭筋炎症

① 症状

○ 20歳以上で、歩きおぎの方や販売員の方など、体の前には体重のかかる方に多い、ふとももが痛む疾患です。

② 原因

○ 知らず知らずのうちにはふんばりという力が原因で筋肉疲労が起る。

③ 治療法

- ストレッチ ~ 膝下を曲げ、ふとももの裏にくっつけるようにする。
- 筋肉をゆるめる

④ 予防法

○ ストレッチ

⑤ 追記

○ 痛む部位

