

障害名 ハムストの炎症 (大腿二頭筋炎症)

① 症状

- 太ももの後ろや、座ったときイスにあたるお尻の腰のところから痛い。

② 原因

- 筋肉疲労

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる
- ストレッチ

④ 予防法

- ストレッチ

⑤ 追記