



かたの通信

運動器疾患における

『痛み』

2019, 4

Vol. 12



はじめまして。今月からかたの通信を担当させて頂くことになりました諸星です。

今回は『痛み』についてお話しさせて頂きます。皆さんは痛みを感じたとき、不快・憂鬱な気分になった経験はないでしょうか。

しかし、痛みは身体における警告信号でもあり、生命を維持していくために必要不可欠な機能であると言われています。

痛みは組織損傷に伴って生じる**急性痛**と明らかな損傷がなくても生じる**慢性痛**に分けられます。現代社会においては、膝や頸部、肩、腰などの**慢性痛**に悩む人が多いと報告されています。

では、この慢性痛が日常生活にどのような影響を及ぼしているのでしょうか…



何らかの原因で痛みがある

痛いから動かない

筋力低下や機能障害が起きる

最近では、運動自体で痛みを緩和する治療が推奨されています。私たち理学療法士は、運動を通じて痛みがある中でも体を動かすことが出来るという経験をできるように患者様と一緒に目標を共有することを心がけています。



かたの整形外科クリニック
理学療法士 諸星

