

拘縮こそ早期発見が大事

拘縮って何？ どんな症状が出てくるの？

関節を動かさずにいると筋肉が縮み関節が動かしにくくなる状態のこと。

拘縮は放置すると様々な問題を引き起こす可能性があるため、早期発見と適切な対処が重要です。日常生活で関節を意識的に動かしたり、専門知識のある看護師や療法士によるリハビリを受けることで拘縮の進行を遅らせたり改善することが期待できます。



自宅で出来る予防ケア!!

①

筋肉や皮膚を
ほぐす



②

楽な姿勢を
保つ



③

関節を温める



④

関節を動かす



拘縮の進行スピードは個人差、原因によって大きく異なるので、不安がある場合はメディナスにご相談下さい。メディナスは看護とリハビリ両チームで取り組んでいます。