



やまがみ整形外科

一般患者 リハビリテーション 高齢者の治療 スポーツ

〒655-0003

兵庫県神戸市垂水区小東山本町3-1-2

グルメシティ小東山施設内

Tel : 078-754-5388

GAMI ORTHOPEDIC CLINIC



足が攣って

困っている方へ



☑あてはまるものはありますか？

- 筋力を鍛える運動をしていない
- 一日の運動時間が30分より少ない
- つま先立ちが30秒以上できない
- 水分をあまり摂取できていない



それでも攣ってしまう・・・

こんなこと
ありませんか？

- ・夜寝ている時に足が攣る
- ・朝起きたら足が攣る
- ・足の浮腫みが気になる
- ・運動はしているけど、ストレッチはしていない

～理学療法士による指導～



正しい運動や機械を使った足攣り対策！



筋力の衰えや運動不足が原因の場合、理学療法士の指導で解決できます！

まずは診察で
ご相談ください