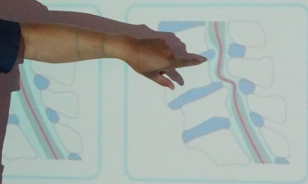




脊柱管狭窄症



神経の背中側にある黄色靭帯が分厚くなったり、椎体と椎体にある椎間板が突出してヘルニアとなったり、あるいは骨そのものが変形突出したりすることで、脊柱管が狭くなった状態のことを指します。脊柱管が狭窄すると中の神経が圧迫されます。

膝伸展運動

10秒保持
左右2セット



膝を伸ばしきったところでめます

