

# スポーツ外来リハ

REHABILITATION for SPORTS



## スポーツリハビリテーションとは

スポーツによる外傷や障害に対するリハビリのことです。

## どんな人が対象？

スポーツ選手はもちろん、子供から中高年まで幅広い方々が対象となります。

## どんなリハビリをするの？

基本的にはスポーツ復帰が可能となるレベルまで怪我に対するリハビリを行います。しかし、それだけでは再発のリスクがあるため、予防するために様々なトレーニングを行っています！

## 障害予防とは

スポーツでケガをしないための体づくりを目的としています。

日常生活での悪い姿勢や、動作時の悪い姿勢はスポーツ時のケガの原因となります。その姿勢を改善することはケガの予防につながります。当院では、障害予防や再発予防を第一に考え、リハビリテーションを実施しています。

痛みやケガで悩んでいる方(選手)は、できるだけ早く受診することが早期治療となり、早期復帰となります。

