



野球ケガ予防セミナーを開催しました

～肩・肘のケガを防ぎ、長く野球を続けるために～



津ごとう整形外科クリニックでは、5月23日（土）に、選手・指導者・保護者の方を対象とした「野球ケガ予防セミナー」を開催しました。

院長による講義

実際の症例を交えながら、野球で起こりやすい肩や肘のケガの病態、治療方針、早期発見の大切さについて説明しました。

理学療法士による実技

自分でできるケガの兆候のチェックや、筋力・可動域などの身体機能チェックを行いました。さらに、日頃から取り組めるストレッチやエクササイズを参加者の皆さんと一緒に体験しました。



参加者の方からの感想



「教えてもらったストレッチを毎日やると張り切っています！」

「野球で多い肘や肩の怪我が気になっていました！わかりやすく勉強になりました。」

当院では、今後も地域の選手が安心して競技を続けられるよう、医師と理学療法士が連携し、治療だけでなく予防やコンディショニングの面からもサポートしていきます。