

骨折後遺症からの脱出大作戦の動画

この動画は以下の内容を収録したものになります。

内容は、

■骨折について

1. 骨折の専門家について
2. 整形外科における骨折の定番処置法
3. 整復せずにギブス固定をした結果の痛みについて
4. 骨折は治ったのに残る痛みについて
5. ギブス固定で骨折修復による弊害
6. もう一つの骨折後の痛みについて

■リハビリについて

7. 骨折後のリハビリが完治の決め手
8. 筋肉のリハビリが重要ポイント
9. 骨折による栄養失調について
10. 骨折の状態は触るだけでわからないのか？
11. 病院以外で骨折を診てもらうのであれば
12. 骨折は手術すればきれいに治る ではない
13. まれに骨折後整復せずにきれいにはまることある理由について
14. 筋肉の太さによる血液循環の違いについて
15. 血流の原理原則
16. 筋肉を鍛えるために必要な準備
17. 足首骨折のリハビリで必要な筋肉の動きについて
18. 具体的な足首の動かし方
19. リハビリをする上で最も重要な問題について
20. 筋肉を動かし血液を流すことが痛み改善のキモ
21. 血液を流すことで様々な症状が取り除かれる
22. 筋肉を太くするための栄養素について
23. 日常生活に見合った栄養摂取をするということについて
24. 身体にとって都合のいい筋肉の作り方
25. 正しい方法教えます

■ストレッチについて

26. 筋肉の柔軟性を上げる目的でストレッチをしているのに固くなってしまう理由
27. 『伸ばす』ではない『伸びる』ストレッチ法
28. ストレッチの注意事項
29. ストレッチの総復習
30. 2つのストレッチによる筋トレ

■筋トレについて

31. 筋トレの目的について
32. 筋トレの種類について
33. あなたに必要な筋トレを見つける方法
34. 筋トレが成功したかを確認する2つの目安
35. 温度変化チェックの注意事項
36. ふくらはぎの筋肉を鍛えるときの考え方
37. イメージ通りに筋肉を鍛えられない理由
38. 傷ついた筋肉をストレッチする方法
39. 傷ついた筋肉とは
40. 筋トレとストレッチどちらを先にやるべきか？

こちらから動画の視聴が可能です。

<https://youtu.be/im91jtrTfRA>