

慢性 疼痛 と 運動

運動は慢性疼痛を和らげる効果的な治療法です

理学療法士は具体的な運動プログラムを提供する独自のスキルを持っています



慢性疼痛に対する運動の効果



柔軟性

柔軟性と可動性を維持します



心血管系

心臓や血管を丈夫にします



筋力

筋肉の状態を維持・向上させます



気分

気持ちや幸福感を向上させます



疼痛管理

疼痛をコントロールし活動参加への自信を向上させます



自己管理

不安を取り除きあなたの人生を取り戻します



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org