

save the Meniscus !!

半月板を守ろう!!

年齢とともに悪化する^{ひざ}膝

その原因として

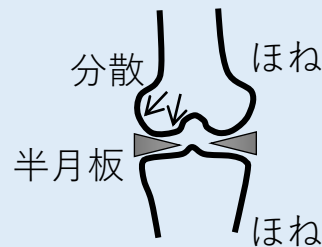
はんげつばん メニスカス

半月板(meniscus)が

注目されています



半月板は
膝を安定して
ストレスを
分散します



半月板が痛むと
膝が不安定になり
ストレスが集中して
軟骨が痛みます

世界初の報告

軟骨変性を予防する運動を考案し、軟骨変性を予防できることを世界で初めて報告しました。
(Mod Rheumatol. 2019)

医学専門書『Articular Cartilage of the Knee』に紹介されました。

あなたも軟骨保護に重要な
半月板のエクササイズを
受けてみませんか？

解決策は？

**半月板
エクササイズ！**

<問合せ先>

京都府立医大整形外科 膝外来

* リハビリ前後に超音波検査、MRIで状態を調べる場合があります