

目次

はじめに 2

第1章

病院でこんなこと言われたことありませんか？

- 病院でこんなこと言われたことありませんか？ 14
- 信頼できるドクターとは 信頼できるドクターの特徴 34
- 情報開示の権利 37
- 信頼できないドクターとは 信頼できないドクターの特徴 39
- 整形外科での対処法 43
- 病院でもわからない 48

その診断名は本当ですか？ 50

第2章 痛みや症状の原因を探ろう

痛みや症状の原因を探ろう 54

外傷 56

障害 58

痛みの原因とは 60

動いて良い痛みとダメな痛み 65

痛みは身体の硬さや筋力の弱さが関係してくる 67

痛みに対してセルフケア 68

痛いときに炎症が起きているとは限らない 69

無理に使わないようにして痛かったらまた来てくださいと言われる変形性関節症 71

塩対応の変形性股関節症 73

第3章

身体の硬さが引き起こす痛み

- 身体の硬さが引き起こす痛み 76
- 身体の硬さの原因とは 78
- 皮膚、皮下組織が硬くなる要因 83
- 傷口の硬さは万病の元 85
- 体が硬いのはなぜ？ 88
- 軸がズレても硬くなる 90
- 硬いに対してのセルフケア 93
- 安静にしてストレッチしてくださいと言われたら
オスグッド 97
- そのオスグッドは本当に成長痛？ 98
- 膝を治療しても治らない鷺足炎 104

第4章 筋力の弱さと痛みとの関係

筋力の弱さと痛みとの関係	108
筋力の弱さと痛みとの関係	110
筋力が弱いとは	112
関節には動きを優先とした関節と固定を優先とした関節がある	115
脚が上がらないのは本人が悪い？	118
筋トレしてくださいと言われたら	120
筋力をあげるためのセルフケア	122

第5章

普段の生活に潜む痛みと対策

普段の生活に潜む痛みと対策	128
スマホ症候群	130
日常生活で気をつけなければいけないこと	133
寝るときの姿勢	136
浮き指	138
ケガをしにくくするためには	142
足指の機能	144
体幹の機能	146
体幹の筋出力を上げる	148
股関節の柔軟性	150
股関節の柔軟性を高める	153
自主トレ時の注意点	156
症例 股関節痛	157

手術しかないと言われたデイスコイド 159

原因不明の腓骨神経炎 164

力が入らないアキレス腱炎 167

プロ選手からのお言葉 元オリックス・バファローズ 小谷野 栄一

170

おわりに 173