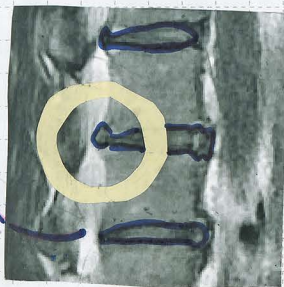


上腕骨ちゃんと かいこつさん



お父さんのMRI写真



太線でかこんでいるものが椎間板です。



丸でかこったで、ぼった所がヘルニアです。

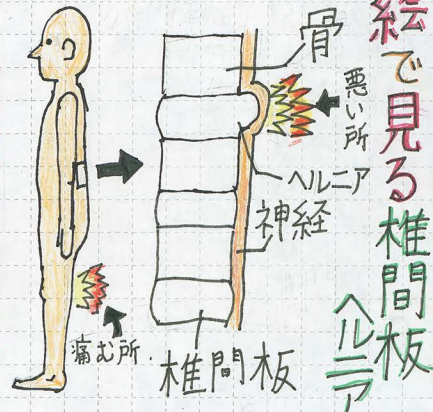
白い所が神経

背骨の骨と骨の間のクッションになる椎間板というものが、あり、骨の横にある白い線が神経です。椎間板がはみ出て神経に当たると、てしきうのか椎

私のお父さんが椎間板ヘルニアになってしまったのは、二〇二三年四月二日からです。椎間板ヘルニアが悪化したのは、その年の六月から八月です。痛みを感じるのは、左足で、歩くのも大変でした。椎間板ヘルニアは、腰の病気のひとつで、うして左足が痛むのだから、うして、調べてみました。

お父さんの 椎間板ヘルニア 新聞

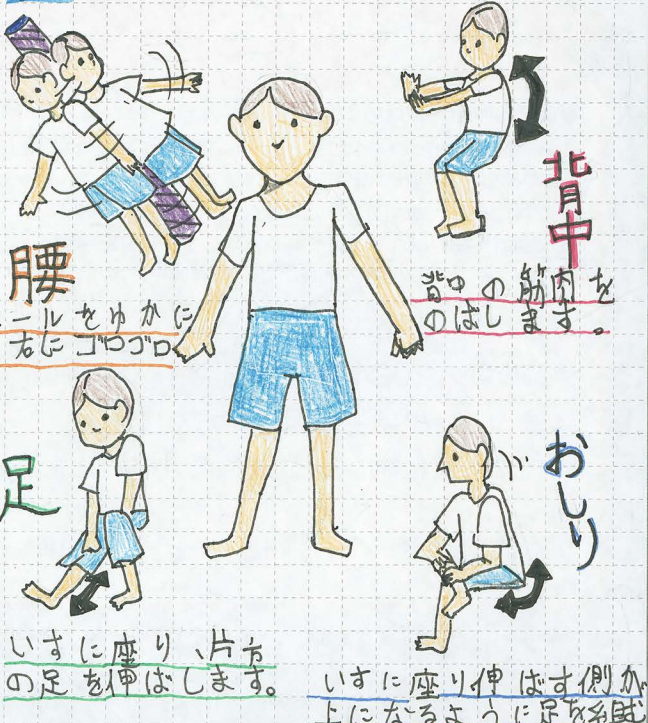
発行 大谷美月



間板ヘルニアです。足に向かう神経が押さわれるため、足に痛みがきます。

椎間板ヘルニア予防ストレッチ

ヘルニアの予防にはヘルニアの周りの筋肉をはぐすことが大切です。筋肉で骨を支えると骨にかかる力をおさえることができます。



病院の先生に聞いてみました

Q ヘルニアにならないためには、どうしたら、良いのですか?

A 方法はたくさんあります。しせいを気をつけたり、筋肉をつけたり、おもいものを持たなから、良いと思います。

Q ヘルニアになっちゃった、早くなおすにはどうしますか?

A 手術をするパターンもあります。しない場合は、腰に負担をかけないようストレッチをしましょう。

私の感想

私のお父さんが椎間板ヘルニアになって、夏の間は、とこにも一歩も出かけができなくてさびしかったです。秋ごろになると、椎間板ヘルニアも少しづつなおってきました。今では旅行に行けるくらい元気になりました。

椎間板ヘルニアは、体が動かない、とてつらいということが、かかったら、私もヘルニアになりたくない。これからは、元気で笑顔を、とき、共に過ごしたいです。

