

スポーツ障害予防教室 ～前十字靭帯編～

前十字靭帯についてどれぐらい知っていますか？
どんな動き、人が怪我しやすいか知っていますか？

今日からできる「**膝を守る**」考え方と
予防のポイントをお伝えします。

内容

- ・ 前十字靭帯とは何か？
- ・ 前十字靭帯損傷が起こしやすい
競技や動作、特徴について
 - ・ 復帰までの期間や影響
- ・ けがをしないために必要な知識と考え方
- ・ 今日からできるセルフケア、トレーニング

日時：4月11日 14時00分～16時00分

対象：中高生 料金：無料 応募人数：最大10人

申し込み・問い合わせ

099-230-0777 (受付・PT森 (悠) ・PT東)



鹿児島中央整形外科

Kagoshima-Chuo Orthopedics Sports Clinic

スポーツクリニック

SINCE
2020