

成長痛って

成長が止まるまで

**治らないと思っ
ていませんか？**



そんなことはありません！

スポーツを続けながらも

治るんです👉

骨は成長と共に
伸びようとしている。

筋肉は運動や疲労
柔軟性不足により
収縮しようとしています。

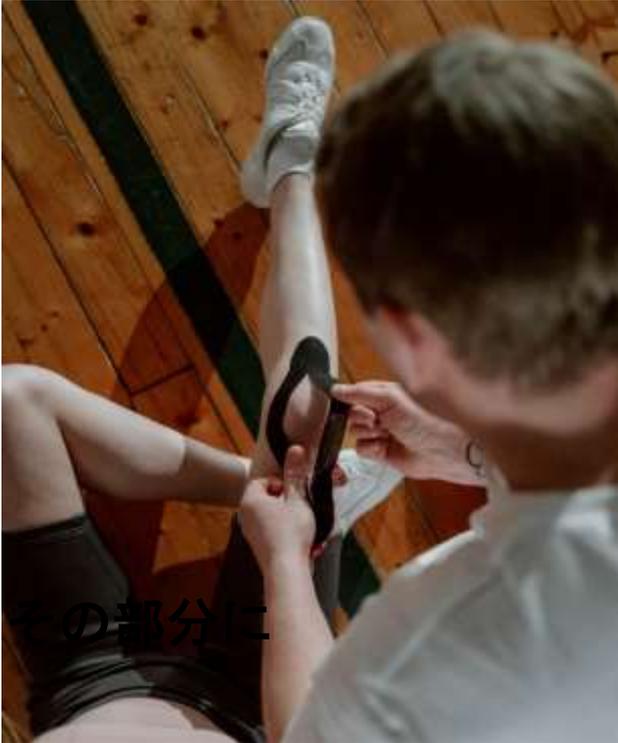
骨が成長する
骨端軟骨部

筋肉の引っ張る力が
加わりここに痛みが
出ます。

成長痛とは . . .

膝（ひざ）や、踵（かかと）の

骨端軟骨部の痛みの事を言います。



成長が止まるまでは、

骨の端には骨が成長する
為に必要な**成長軟骨部**
があります。

成長軟骨は、文字通り
まだ**柔らかい軟骨**で出
来ていて、

スポーツなどで無理な
力が加わると、炎症な

どを起こしてしまい、痛みが出てきます。

こんなお困りありませんか？

- ☑ 練習を休んでも、再開するとやっぱり痛い。
- ☑ 冷やしていいのか、温めていいのか分からない。
- ☑ ストレッチをしたくても、痛くてできない。
- ☑ テーピングの貼り方が分からない。
- ☑ 試合が近いから、練習を休みたくない。
- ☑ 体育の授業も休んでる。

すぐにご相談下さい！！

クリック

お問合せお待ちしております。