

野球肘と診断後、次回の診察までの間について

- 基本は投球禁止（ノースロー）
- ノックは受けてよいが、ボールは下から転がして返す
- バットは振らない
- バントはOK
- スライディング禁止
- 基本大会への出場はやめておくべきですが…

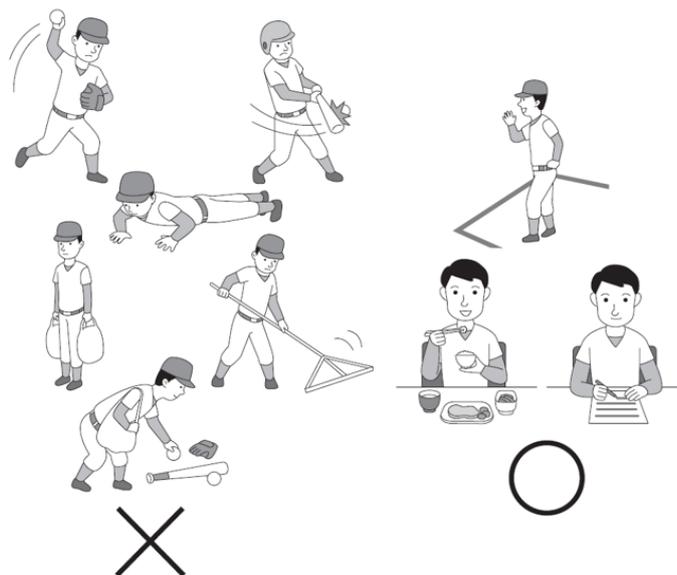


出場したい際は、外野のみ・打席はバントのみ外野から

軽く中継者（内野手）にのみ投げる。バックホーム禁止

- 肘への負担が掛かる動きはNG！
- 野球以外でやめておくべきスポーツ

- ・空手、テニス、バレーボール、
ドッジボール、跳び箱、マット運動など
- ・クロール禁止。平泳ぎはOK
- ・エイサーの太鼓を叩く動作など



※3～4週間後にレントゲンを撮って、骨の状況を確認します。

早めの受診では判断できないことがありますので、ご了承ください。

※次の受診まで肘を休ませている間に、下半身のストレッチやリハビリを頑張り

次のケガの予防をしましょう！