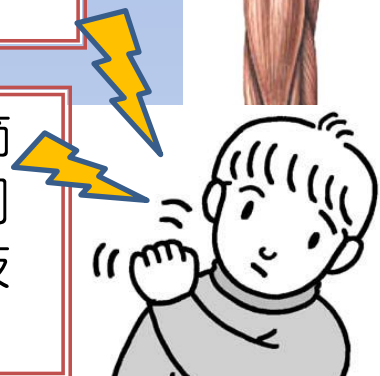
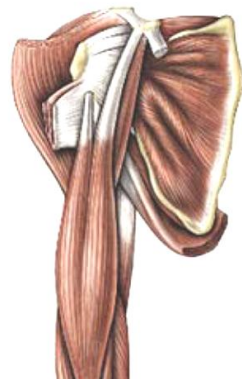


リハビリテーション便り～12月号～ テーマ：上肢のストレッチ

肩関節の構造

肩関節は多方向への動きが可能な関節です。自由度が高い代わりに骨同士での安定性が低く、筋肉・靭帯等による安定性の依存度が高い関節です。

肩の動きには、多くの骨・筋肉・関節が関与しています。今回は、肩関節周囲の痛みに対する予防やその他の上肢全体のストレッチを紹介します。



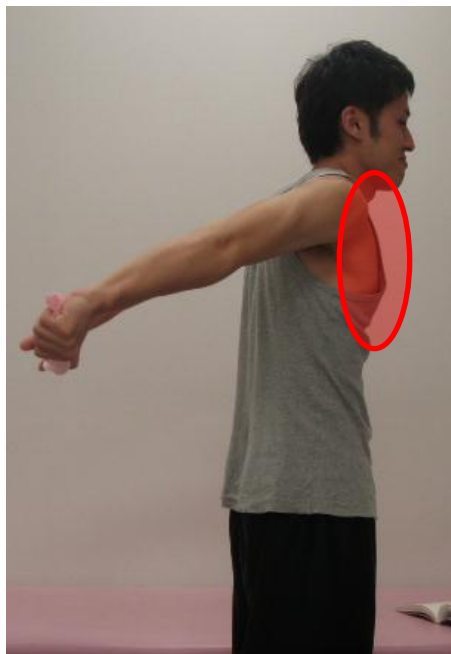
ストレッチの方法



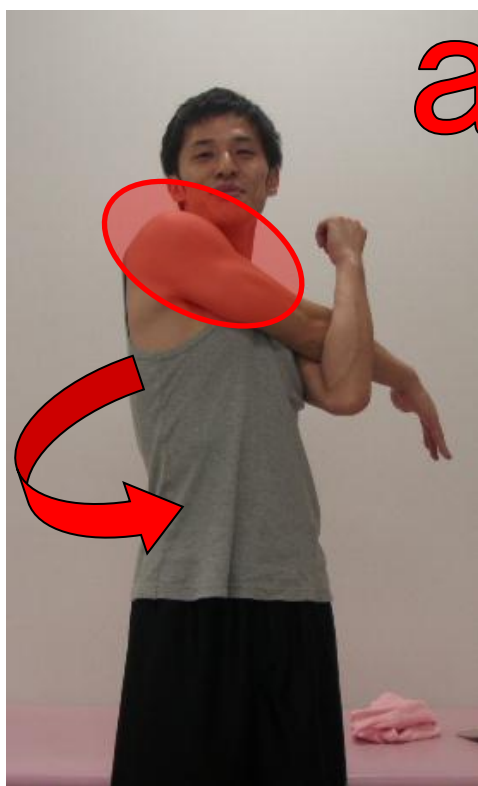
注意点

筋肉に軽い緊張を感じる程度で、反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。

伸張姿勢を30秒間以上保持しましょう。



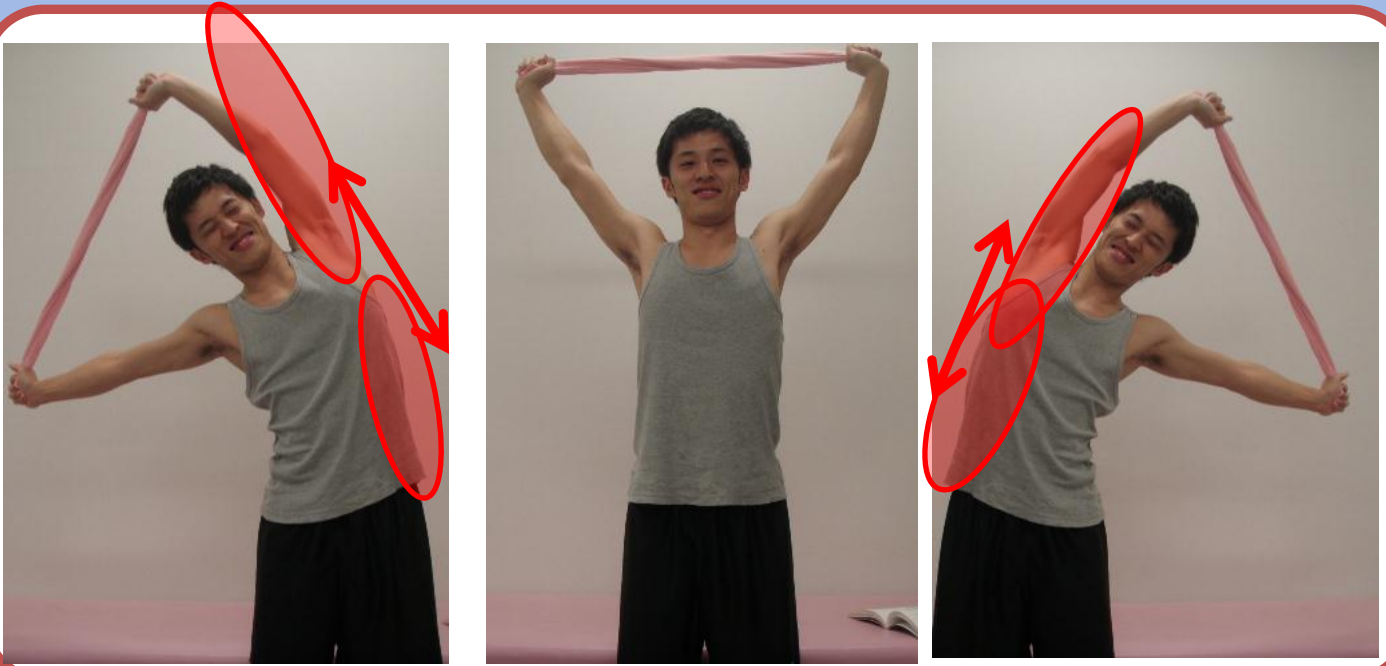
両手を少し上げ、胸を張るよう
にするとより効果的です。
柱などを後方でつかんで、体を
少し前に倒してもよいです。



写真の状態から、さらに引いて
回旋（写真a）側屈（写真b）を加
えると、より効果的です

※赤丸の部分を意識しながら
伸ばしましょう

タオルを使用した上肢のストレッチ



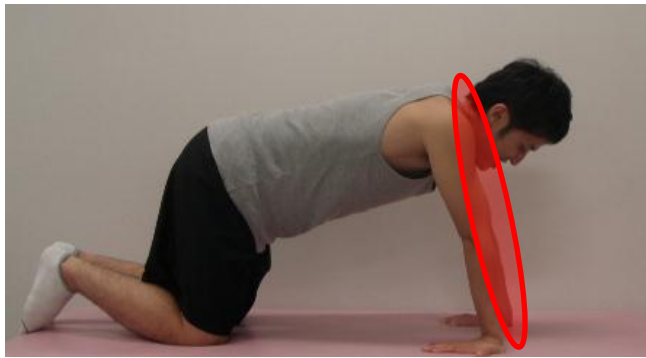
肩関節の動きに制限がある方は、上のようにタオルを用いると楽にできます。



背中で握手して互いに引くようにすると両肩外側のストレッチになります。

※肩関節の動きに制限のある方は、タオルを握る際の、両手の徐々に狭くしていくと安全です。

※赤丸の部分を意識しながら伸ばしましょう



体を後方に移動させると、より伸張されます。
肘が過度に伸展しすぎないように注意しましょう。
立位で、壁に手をついても同様のことが行えます。

番外編



ストレッチの他にも、お風呂等での保温も筋肉の緊張を和らげるのに効果的です。これからの寒い時期は、筋肉の緊張も高くなりやすいため、より効果的です。

※赤丸の部分を意識しながら
伸ばしましょう