



五十肩体操

五十肩の原因

【肩関節周囲炎】棘上筋の腱盤炎がきっかけ

鎖骨 肩峰 肩峰下滑液包炎 棘上筋の石灰化 (腱板の一つ) 癒着性滑液包炎 上腕二頭筋長頭筋の腱鞘炎 三角筋 上腕二頭筋長頭筋 上腕骨 上腕二頭筋長頭

肩峰 棘上筋 癒着性関節包炎 肩甲骨 関節包 結節間滑液鞘

※構造的に棘上筋の腱板は炎症を起こしやすく血管が少ないので修復されにくい

五十肩体操 □動的ストレッチ

① 痛くない側の手をつく

② 腰を90度に曲げる

●円を描くように回す

●左右に軽く振るのも良い

③ 振り子のように軽く前後に振る

□タオルストレッチ

腕を伸ばしたまま上下

腕を伸ばしたまま左右

痛い方の腕を引き上げ戻す

□壁ストレッチ

壁を指歩きで腕を引き上げる

壁の正面を向き、壁に指をはわせながら、できるだけ(少し痛いところまで)腕を上げていく

壁と平行に片手を置き、壁に指をはわせながらできるだけ高く上げていく

□棒ストレッチ (傘・ゴルフクラブ等)

両手で順手に握る

腕を伸ばして頭上に挙げる

棒を首の後へ下す

痛くない手で引く

痛い方は逆手に握る

痛くない手で押し上げる

体の後で上下する

痛くない手で引く

痛い方の腕は力を抜く

□徒手ストレッチ

痛い方の腕を握る

肘を曲げたまま腕を上げる

腕を横へ下す

痛くない手で引く

痛くない手で引く

上下に動かす

両手を組み首の後ろに持っていき

肘を外へ広げたり近づけたり

□ストレッチポールエクササイズ

対角運動

肩甲骨運動

床みがき運動

腕の外転運動