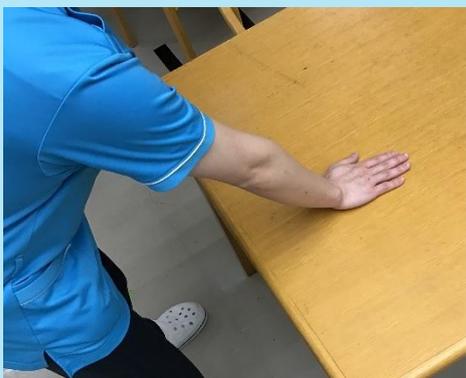


肩の痛み～五十肩～

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回は、“五十肩”について、お役立ち情報をお伝えしたいと思います。
正式名称を「肩関節周囲炎(かたかんせつしゅういえん)」といいます。
40～50代の方に多く、肩の周囲の組織が炎症を起こし、痛みで肩が動かせ
なくなります。治るまで長くて半年から1年ほど痛みが続く人もいます。
痛みが強い時には安静にすることが必要です。痛みが少なくなってから肩が
動かしやすくなるようにするためのストレッチを2つ紹介します。

①



1. 机に手を置きます。
(肘が伸びきるくらいの高さを推奨)



2. 机に手をつけたまま
ゆっくり前方へ手を伸ばします。

②



1. 痛みのある肩が外側に来る
ように後ろで手を組みます。



2. 内側の手で外側の手を押す
ように後ろへ伸ばしていきます。

※痛みが出たところで止めて伸ばしていきます。

伸ばす時間は20～30秒で、2～3セットが目安です。
終わりに:強い痛みが続く場合は、無理せず病院へ受診することを
おすすめします。ストレッチは無理の無い範囲で行なってください。

作業療法士 渡瀬 剛右(わたせ こうすけ)



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ