

## 肩のストレッチの記録

先生と相談の上できるものからはじめ、肩のストレッチの記録をしましょう。  
毎日の継続が大切です。

日付	ストレッチの記録			ストレッチの記録							
	朝	昼	夜	1	2	3	4	5	6	7	8
/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8

# 肩関節周囲炎の 運動療法

慶應義塾大学 整形外科 専任講師 松村 昇 先生

## おうちでできる簡単ストレッチ



イイかんせつ

検索



この冊子はヒアルロン酸と関節痛の情報サイトからダウンロードできます

# 肩関節周囲炎

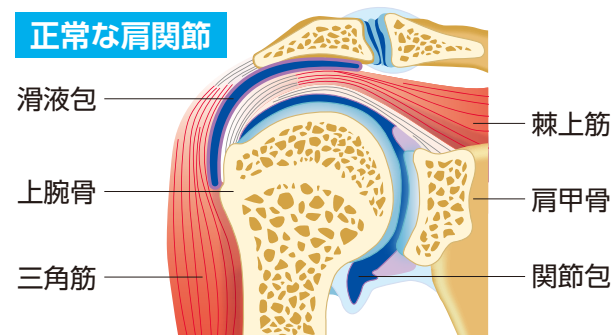
肩関節周囲炎は、さまざまな要因から肩が痛い、関節が動かしづらいなどの症状が現れる病気で、いわゆる五十肩がその代表的なものです。

また、五十肩と並んで頻度の高い疾患として、肩腱板断裂が挙げられます。

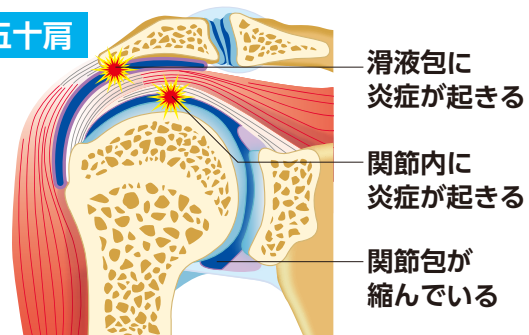
## 五十肩とは

肩関節に炎症が起こり、肩関節の痛みと運動障害が現れる状態の総称で、関節の動きが硬くなることが特徴です。40～60歳の患者さんが80%を占めています\*。また、糖尿病の患者さんや、肩関節の手術を行った方などにも同様の症状が現れやすいとされています。症状が軽く、自然に治癒する場合がありますが、一部では症状が重く、運動障害が長く続く場合もあります。

### 正常な肩関節



### 五十肩

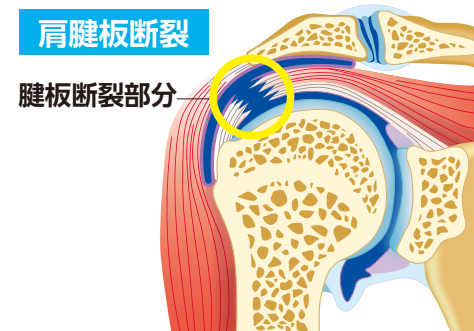


\* Boyle-Walker KL, et al. J Hand Ther. 1997; 10(3): 222-8.

## 肩腱板断裂とは

肩の使いすぎや外傷などにより、肩甲骨と腕の骨(上腕骨)をつなぐ板状の腱に断裂が起こり、肩の痛みと運動障害が現れます。60歳以上の方に現れやすく、右肩に症状が出る人が多いとされています。五十肩と比べて、関節の動きが硬くなることは稀です。

### 肩腱板断裂



## 五十肩の症状と治療法

五十肩は、加齢により関節を構成する骨や筋肉などが変性し、肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが原因とされています。一般的な経過は症状により3つの期間に分けられ、それぞれに応じた治療を行います。

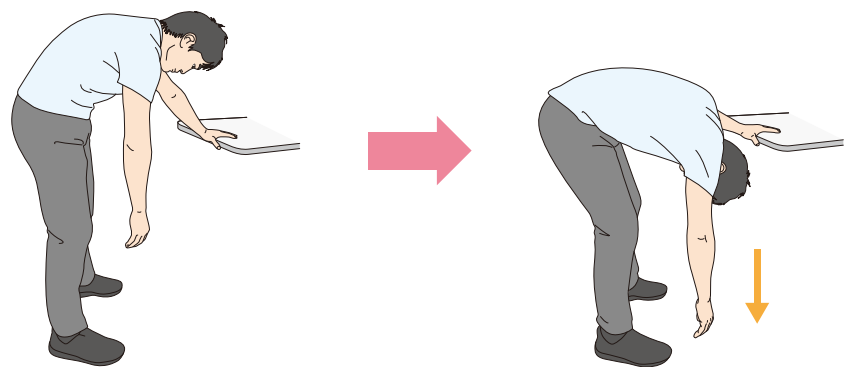
	主な症状	主な治療
急性期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の違和感</li> <li>・肩の動作時や安静時の痛み</li> </ul> 肩を動かす時だけでなく、安静にしている時や夜間にもズキズキ痛みます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の安静</li> <li>・湿布や消炎鎮痛剤の内服</li> <li>・ステロイド・関節機能改善剤</li> </ul> 肩を安静とし、痛みを抑えるための薬を使用します。
慢性期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・痛みは次第に治まる</li> <li>・肩の動く範囲が狭くなる</li> </ul> 日常の動作に支障をきたすこともあり、特に髪を整えたり、服を着替えたりすることが難しくなることがあります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・温熱療法(入浴など)</li> <li>・関節機能改善剤</li> </ul> 痛みを強くしないようにしながら、肩を動かせる範囲を増やしていきます。
回復期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・痛みはほとんどない</li> <li>・肩の動きが少しずつ改善する</li> </ul> 徐々に日常生活に支障がなくなっていくます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・運動療法</li> </ul> 肩の動きをさらに改善させるために行います。

ほとんどの患者さんは上記の治療で軽快しますが、治療は数ヵ月以上にわたるため、医師の指示に従いながら、自ら運動療法を長期的に継続していくことが必要となります。

# おうちでできる簡単ストレッチ

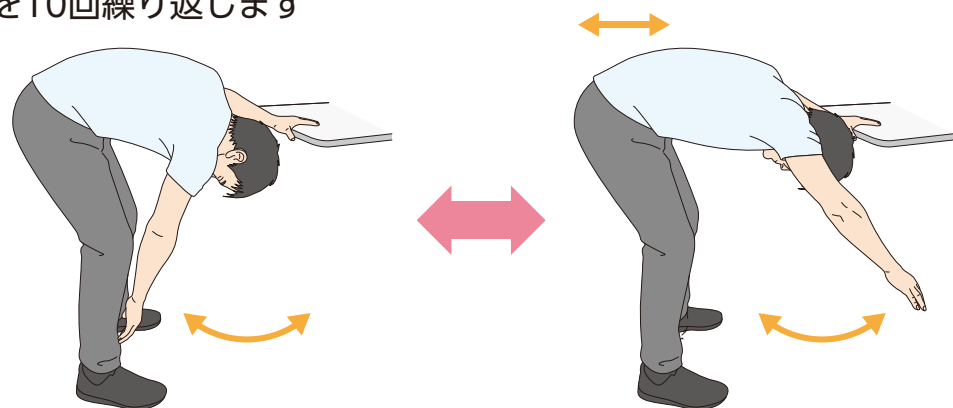
## ① おじぎ運動

1. 足を肩幅程度に開きます
2. 肩の力を抜き、痛い方の腕を前に垂らしながら、ゆっくりおじぎします
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します



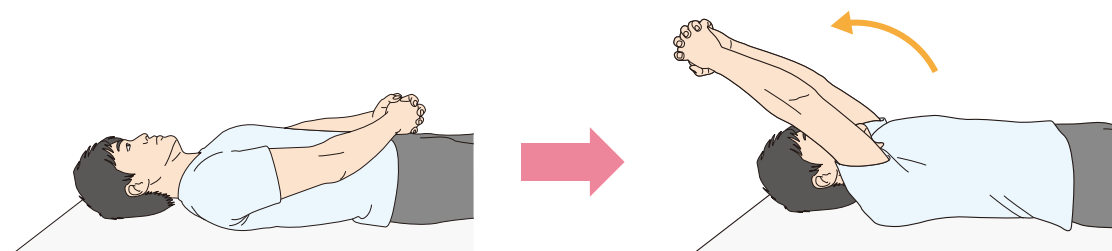
## ② 振り子運動

1. 足を肩幅程度に開きます
2. 肩の力を抜き、痛い方の腕を前に垂らしながら、ゆっくりおじぎします
3. 身体を前後に揺らし、腕を振り子のように動かします(30秒)
4. これを10回繰り返します



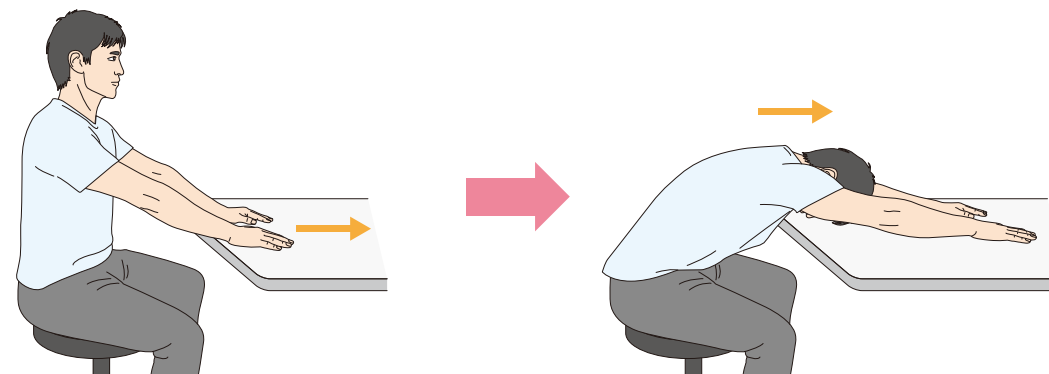
## ③ 仰向けでの挙上運動

1. 仰向けになります
2. 肩の力を抜き、痛くない方の手でゆっくりと持ち上げていきます
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します



## ④ ぞうきんがけ挙上運動

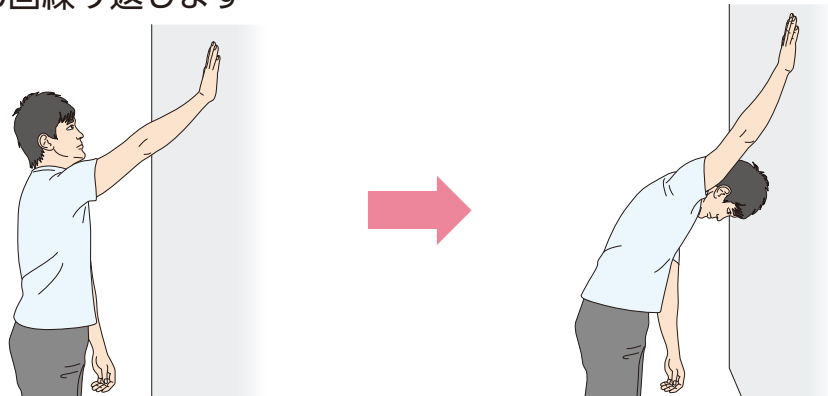
1. 机の前に座り、肩の力を抜きます
2. ぞうきんをかけるように両腕を伸ばし、身体を前に倒します
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します



# おうちでできる簡単ストレッチ

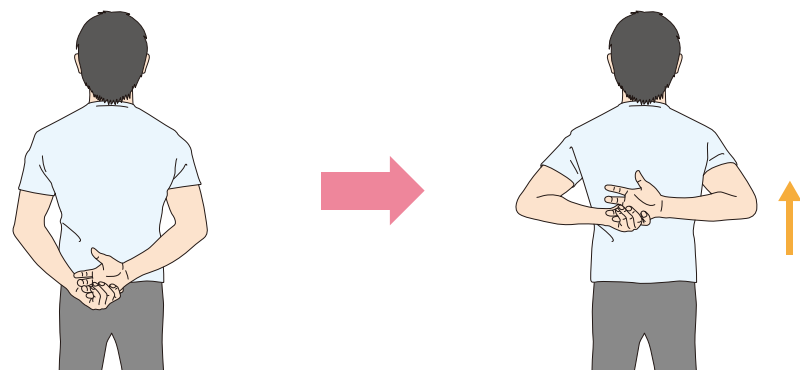
## ⑤ 壁を使った挙上運動

1. 壁の前に立ち、手をなるべく高いところまで伸ばします
2. 手のひらを壁につけたまま身体を前に倒し、壁に寄りかかります
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します



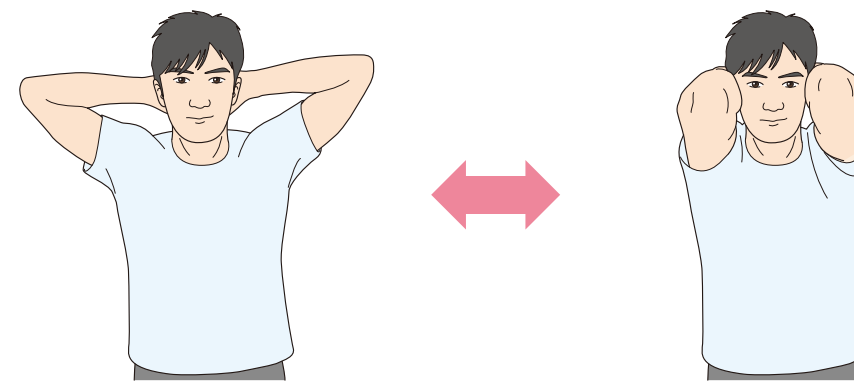
## ⑥ 背中での内旋運動

1. 立った状態で両手を後ろに回します
2. 腰の真ん中で手をつかみ、痛くない方の手で持ち上げていきます
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します



## ⑦ 肘の開閉運動

1. 座った状態もしくは仰向けで、頭の後ろで両手を組みます
2. 肘を開いて軽い痛みが生じたところで10秒間止めます
3. 同様に肘を閉じて軽い痛みが生じたところで10秒間止めます
4. これを10回繰り返します



## ⑧ 水平内転運動

1. 座った状態で、痛い方の手を顔の前に出します
2. 痛くない方の手で肘を押し、痛い方の手で背中を触るようにします
3. 軽い痛みが生じたところで10秒間止め、元に戻します
4. これを10回繰り返します

