

五十肩体操

監修／東京共済病院

顧問 河端 正也

五十肩は肩関節の疼痛と運動障害を特徴とする疾病です。疼痛の多くは数ヶ月～1年程度で軽減していきますが、後に、運動障害を残すことがしばしば認められます。そこで治療法の一つとして、これらの予防と失なわれた機能の回復を目的とする運動療法が必要になります。

このパンフレットは五十肩の運動療法の一部が解説されていますが、実施に際しては専門医または訓練士の指示によって行ってください。

1

五十肩体操

五十肩体操は、肩関節の可動性を高め、痛みを軽減するための体操です。毎日行うことで、肩の動きがスムーズになり、痛みが軽減されます。

2

肩甲骨を動かす体操

肩甲骨を動かす体操は、肩の動きをスムーズにするための体操です。

3

肩の力を抜く体操

肩の力を抜く体操は、肩の痛みを軽減するための体操です。



① 徒手体操

A-1

体の前で患肢を握る。



A-2

患側の肘を曲げ
たまま、腕を頭
上に上げる。



B-1

体の後で患肢を
握り健側へ引
く。



B-2

体の後で患肢を
握り上下に動
かす。



A-3

A-2の姿勢から腕を横へ降ろす。



A-4

降ろしながら患肢を健側へ引く。



C-1

前で両手を組み、顔の前を通して首の後へ持っていく。



C-2

C-1の姿勢から左右の肘を近づけたり遠ざけたりする。



② 棒体操

D-1

両手で順手に握る。



D-2

D-1の姿勢から棒を頭上に上げる。
※肘は伸ばしておく



E-1

両手の間隔は広くとり、患肢は逆手に握る。



E-2

患肢を横に上げ、耳まで持っていく。



D-3

D-2の姿勢から棒を首の後へ降ろす。



D-4

棒を左右へ傾ける。



F-1

棒を体の後で握り、上下に動かす。



F-2

F-1の姿勢から棒を左右へ動かす。



③ 諸注意と運動の処方

■あなたは○印をつけた運動を

各 回 一日に 回行ってください。

運動についての注意

- 乱暴に行なわず、ゆっくりと行なってください。
- 翌日に痛みを残す程に無理はしないでください。
- 運動後痛みが増悪し、ながびく場合は、指示を受けてください。
- 運動前に患部を温ためて行なうと効果的です。



日常生活へのアドバイス

- 肩の保温につとめ、冷やさないでください。
- 急激に腕を動かす、あるいは力を入れる等の動作はさけてください。
- 日頃、患側の腕も良く使うよう心がけてください。
- 衣服の着脱の際、「患側を先に着る。健側を先にぬぐ」と楽です。

■メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

●くわしくは当院にご相談ください。

 久光製薬株式会社