

肩の運動

(肩関節周囲炎予防・慢性的な痛みに対しての対応)

※炎症期（急に動きが悪くなった、痛みが出始めた時期）は無理に動かさずに整形外科を受診してください。

寝るときの正しい姿勢

仰向け：肩よりも肘を高くする。



横向き：痛い腕を下にしない。

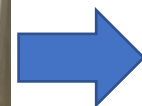
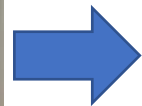


痛い腕の肘に高めの枕やクッションを敷いて肩よりも肘の位置を高くする。

抱き枕を利用する。

座る時の正しい姿勢

(猫背にならないように意識する)



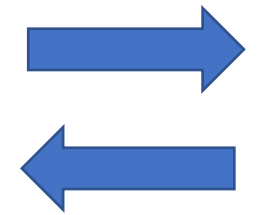
猫背だと肩甲骨の動きが制限されて腕が上がりにくい。だんだんと肩に負担がかかる。

背中が伸びているので肩甲骨がスムーズに動いて腕が上がりやすい。

猫背にならないための運動



おへそを見るように背中を丸める。



繰り返す



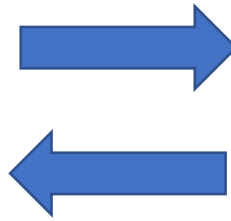
顔を上げて背中を反るように伸ばす。

肩甲骨の動きを良くする運動

左右の手のひらを交差させる。



手のひらを外側に広げる。



肩甲骨がしっかりと動いていることを確認しながら繰り返す。

両肘をテーブルについておへそを見るように背中を丸める。

両肘をついたまま、両手を外側に広げるように背筋を伸ばす。

肩甲骨の動きを良くする運動



開始姿勢

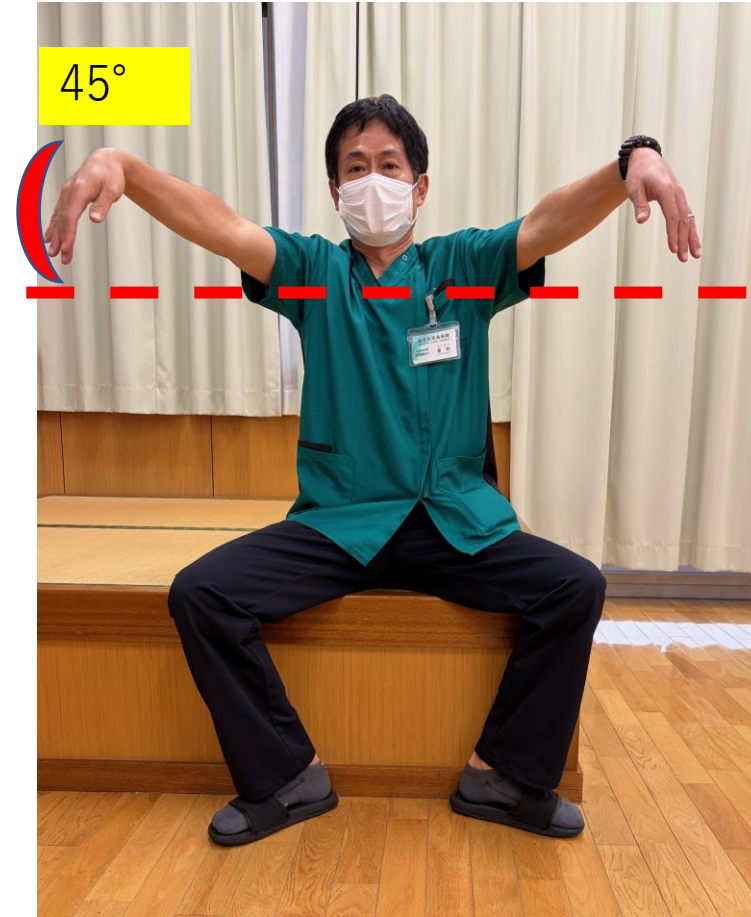
両腕を肩90°程度に上げる。

両腕を45°程度外側に広げて手首を下げる。

3秒かけながら
ゆっくり上げる。



10回繰り返す

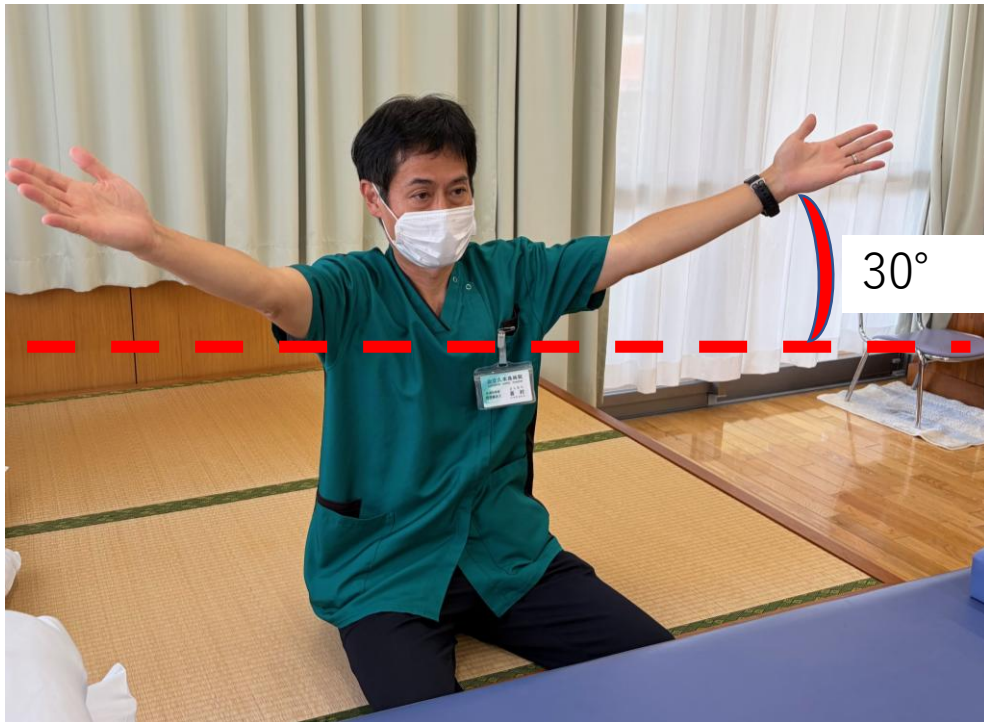


3秒かけながら
ゆっくり戻す。

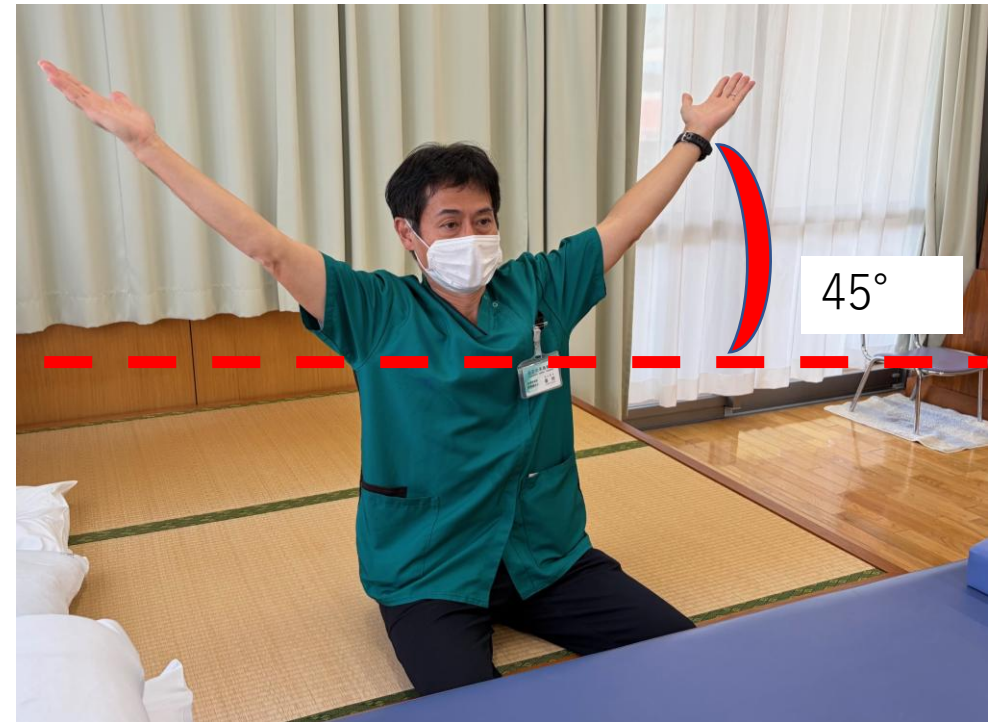
痛みの無い範囲で45°程度上に両腕をゆっくり上げ、次にゆっくり戻す。

肩甲骨の動きを良くする運動

開始姿勢



→
←
繰り返す

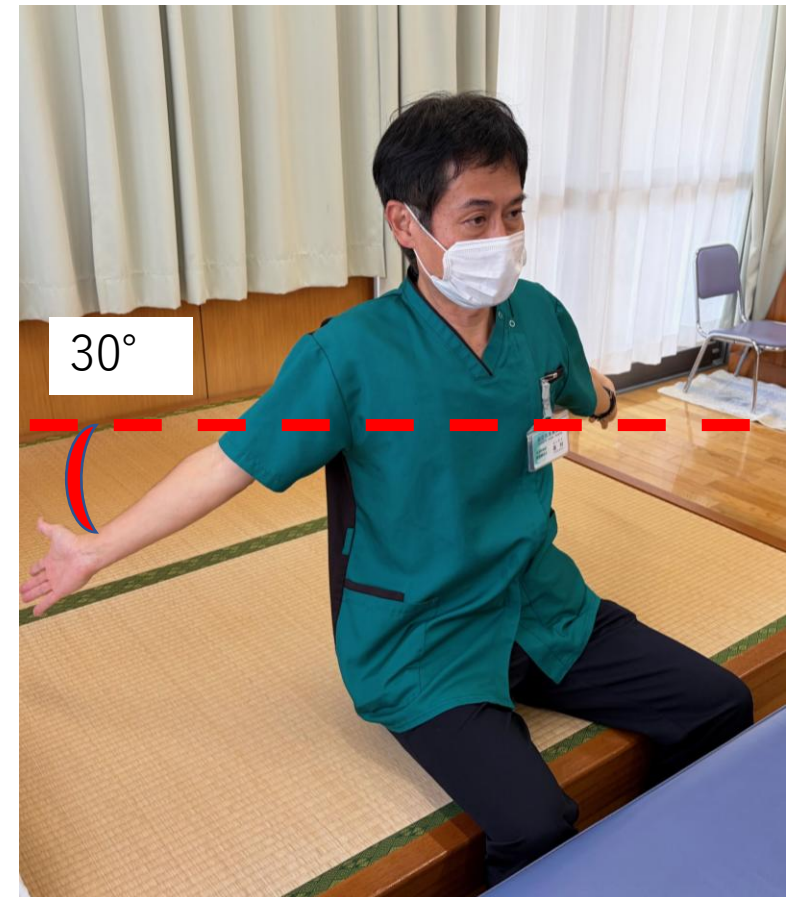
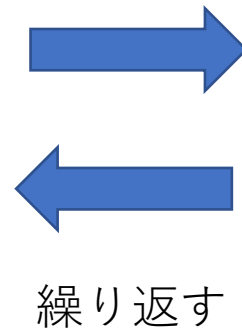
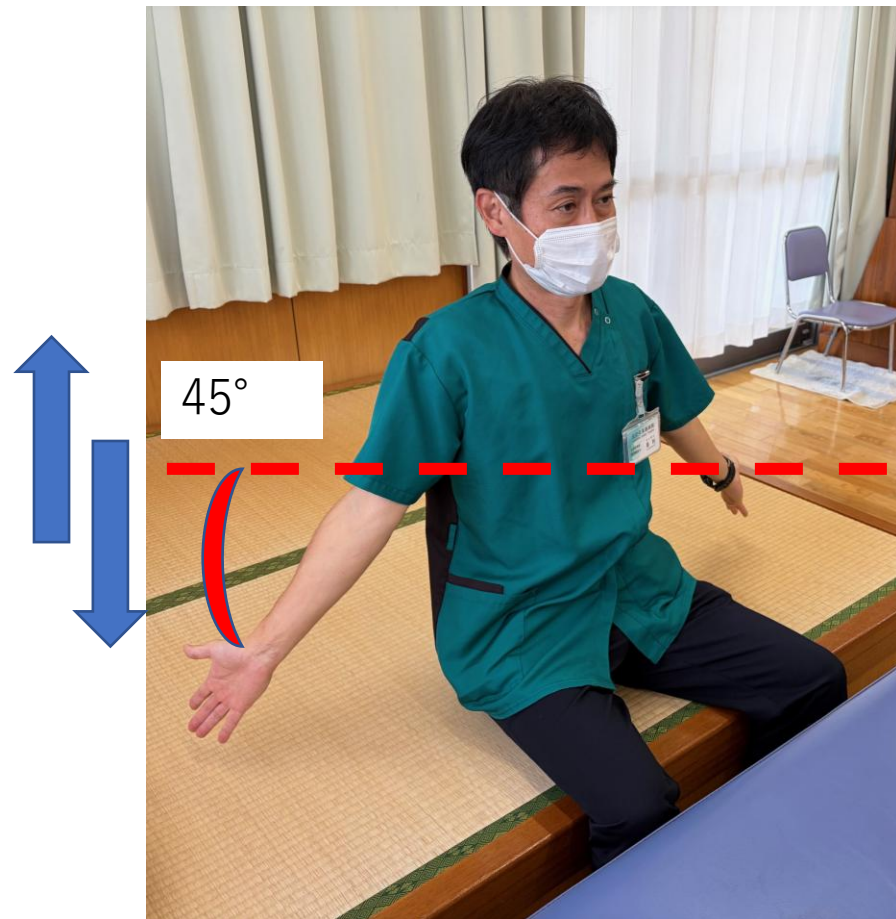


頭上で両腕を小刻みに上下に動かす。10回。

なるべく手のひらを外側に向けて、背筋を伸ばす。

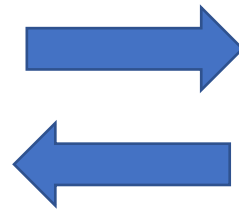
肩甲骨の動きを良くする運動

開始姿勢



腰の横で両腕を小刻みに上下に動かす。10回。
なるべく手のひらを外側に向けて背筋を伸ばす。

肩に負担の少ない運動



繰り返す

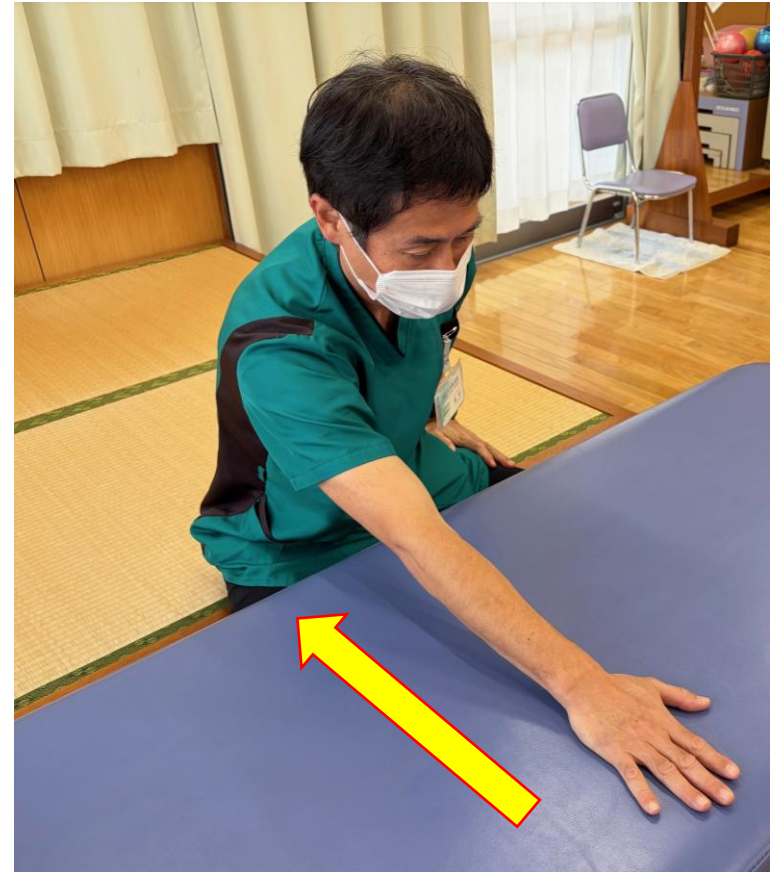


座ってテーブルの上に前腕をあずけて肩の力を抜いてテーブルを拭くように左右にゆっくりと手を動かす。

肩に負担の少ない運動

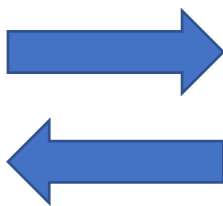


繰り返す



座ってテーブルの上に前腕をあずけて肩の力を抜いてテーブルを拭くように前後にゆっくりと手を動かす。

肩に負担の少ない運動



繰り返す



肩の力を抜いて腕を垂らして前後にゆっくりと揺らす。

肩に負担の少ない運動



半分位水を入れたペットボトルを持つ。
肩の力を抜いて腕を垂らす。



①外側に手のひらを回す。
次に力を抜いて反動で手のひらを内側に戻す。
10回繰り返す。

②内側に手のひらを回す。
次に力を抜いて反動で手のひらを外側に戻す。
10回繰り返す。

肩の動きを良くする運動

無理はせずに痛みの無い範囲で行ってください。

ペットボトルに半分位、水を入れる。



枕やクッションで肘を高くする。

痛みがでる手前で止める。

肘を90° 直角に立てて前後にゆっくりと交互に動かす。

腕の力は抜いて動きはペットボトルの重さに任せる。

肩の動きを良くする運動

- 無理はせずに痛みの無い範囲で行ってください。



繰り返す



両手を後ろに回して棒を持ってゆっくりと肘の曲げ伸ばしを行う。

肩の動きを良くする運動

- 無理はせずに痛みの無い範囲で行ってください。



繰り返す



両手を後ろに回して棒を持って肘を伸ばしたままゆっくりと両腕を後ろに持ち上げる。

肩の動きを良くする運動

- 無理はせずに痛みの無い範囲で行ってください。



両手を後ろに回して棒を持って肘を曲げたままゆっくりと両腕を左右に移動させる。