

発行所 → 医療法人社団
すんとおる

〒277-0801 沼津市高沢町6-1
TEL → 055-922-8855
URL → <http://www.sunto-seikeri.jp>

みなさんこんにちは。だいぶ涼しくなり、過ごしやすくなりましたね!! 朝・夜は肌寒いと感じる日もありますので、上着を持って出かけるなど、防寒対策もしましょう。

さて今回は、理学療法士による、家でも簡単にできる体操の紹介です。リハビリで実際に教わった方も多いのでは!?

それではお願いします。

肩の体操について

理療 大嶋

みなさんこんにちは。理学療法士の大嶋です。入職して早1年半が経ちました。そろそろそんな奴いたなあという感じで覚えていただけたでしょうか? そんな私からの今回のテーマは肩の体操についてです。みなさん肩の痛みでお困りではないですか? 今回は当院でも行っている2つの体操を紹介しましょう。

まず1つ目は「コードマン体操」です。これは、一般的に四ヶ所、五ヶ所と言われるものに対して行う体操です。

まず基本姿勢として、テーブル等に痛まない程度の角度で少し前かがみになります。痛くない方の手をテーブルについて支えにします。痛む側の手で重り(500gくらい)を持ち、肩の力を抜いてたります。重りはペットボトルに水を入れていただく程度でいいです。あまり痛みがひどい時は手になにも持たずに行っても構いません。「前後」「左右」「円を描く」運動を、それぞれ10往復程度を1回とし、最初は無理をせず、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。重りがあっても振るといった感覚で行います。この体操により、肩の力を抜くことで、筋肉の緊張を抑えてあげることができます。



2つ目の体操は肩の体操です。基本姿勢は背筋を伸ばした姿勢で座ったままだも立った状態でも構いません。この状態で、腕の力は脱力しておきます。このまま肩を上へ上げてきます。そして出来るだけゆるく肩を下ろしていきま。これを繰り返すことで、



肩周りの血行を促進し、肩周りの筋肉に均等に力が入るようにしてあげること、一箇所負担がかからないようにしていきます。この体操も回数に制限はなく、出来る時に継続して行ってあげることが大切です。

2つとも簡単な体操ですが、わからないことがありましたら気軽に相談していただけたらと思います。是非お試しください。