

五十肩の体操

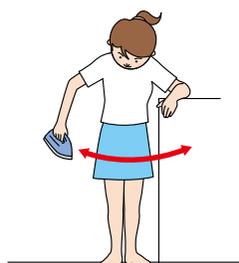
急性期

痛みがひどい場合は、安静にしてください。

慢性期

1. 振り子運動

アイロン、ダンベル等を持って、前後、左右にゆっくり動かします。



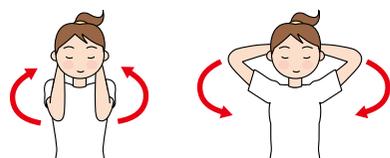
2. 壁押し運動

両手で壁をゆっくり押し、肩の前後運動をします。



3. 腕の開閉運動

頭の後ろで両手を組んで、ひじをゆっくり開閉します。



※夜間痛が強い場合は、早期に受診した方がよいでしょう。

病院・医院名

肩の痛み

に悩む患者さんへ

監修：横浜市立大学医学部整形外科
教授 齋藤知行 先生

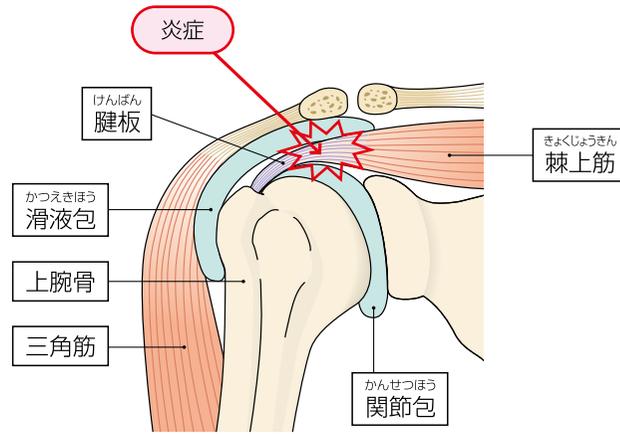
- 肩の痛みの主な原因
- 五十肩をふせぐ日常生活のこころがけ
- 五十肩の体操



肩の痛みの主な原因

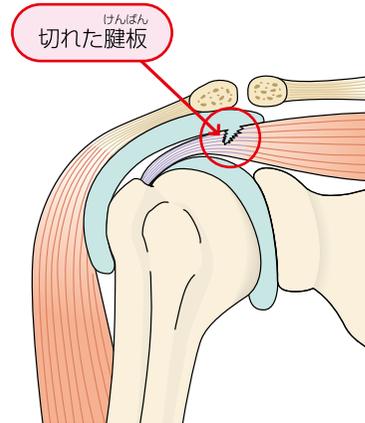
五十肩(肩関節周囲炎)

肩関節の関節包に生じた炎症が腱(筋肉と骨をつなぐ部位)、じん帯、筋肉などに広がり、肩関節の痛みと運動制限が起きる病気です。



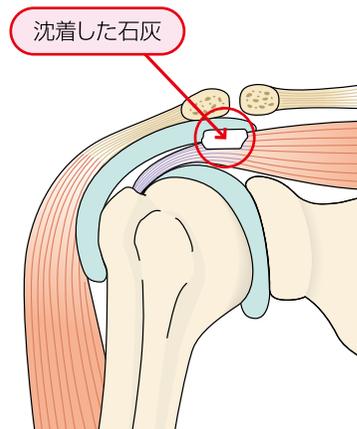
腱板断裂

加齢により腱板(腱が集まったところ)が切れる病気で、肩を動かすと、激しい痛みが起こります。



石灰沈着性腱板炎

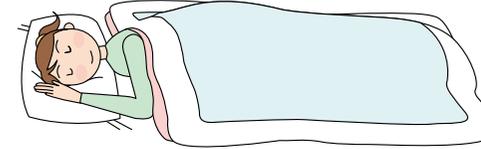
腱板に石灰が沈着する病気で、安静時にも激しい痛みがあり、挙上困難となります。



五十肩をふせぐ日常生活のところがけ

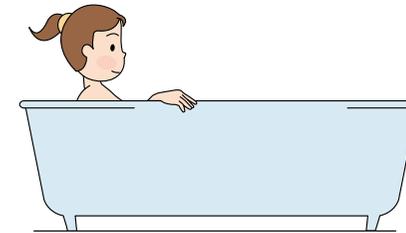
肩を冷やさない

- 1 寝る時、布団から肩が出て冷えないように、保温サポーターなどを着用しましょう。
- 2 夏のクーラー等、直接冷たい空気が当たらないよう肩掛けなどをはおりましょう。



温める

- 1 入浴して、全身の血行をよくしましょう。
- 2 蒸したタオル、カイロなどで肩を温めましょう。



適度な運動をする

肩の関節が硬くならないように、時々、肩を動かしましょう。

