

## ➤ なぜ肩が痛むのか？について

肩の痛みで悩まれている方から、肩関節についてのリクエストがございましたのでお答えしたいと思います。当院でも、肩の痛みで診察に来られる方が多くみられます。そこで、肩関節にまつわるポイントを2つまとめてみました。



日本整形外科学会ホームページより引用

### ポイント

- ①肩に痛みが出やすい原因は構造にある
- ②背骨の変形が大きく関わる

### ①構造の問題

肩関節(肩甲上腕関節)は球状関節と言われています。人体の中でも最も可動域が大きい関節の一つです。腕の骨が大きな凸状をしており、凹状の浅い関節窩で構成されています。凸に対して凹の関節面が、非常に小さい構造をしています。そのため、関節を包む膜や靭帯、腱、滑液包(クッション材)、腱板筋(インナーマッスル)が補強しています。動きに多様性がある分、怪我や加齢による影響で、補強している組織に負担がかかりやすくなり、炎症が起きやすくなります。

### ②背骨の変形が大きく関わる

腕を上げる際には、背骨、鎖骨、肩甲骨が正しく動くことで、肩を大きく動かすことができます。しかし、変形や生活習慣による悪い姿勢が続くことで、背骨の動きが固くなり、肩甲骨の動きが制限されてしまいます。その場合、肩回りの補強をしている組織に過剰な負担がかかり、痛みが長引く原因になります。そのため、肩関節以外の部位にも着目する必要があります。

解決策は・・・(保存療法の場合)

- ◆ 肩関節周りに負担をかけない動かし方を獲得する
- ◆ 猫背を防ぎ、肩甲骨の動きが妨げられないようにする

詳しくは、リハビリ室にいる理学療法士にご相談ください

## ➤ 病院からのお知らせ



当院の送迎車が新しくなりました。快適な乗り心地で送迎いたしますので、ご希望の方はご相談ください

# ～ 鶴松体操教室 ～



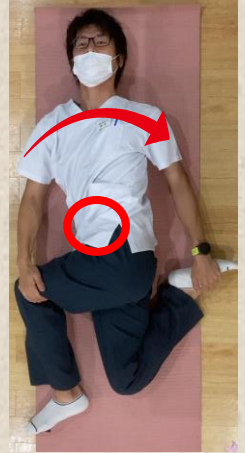
前回の運動はできたかな？無理せず続けていきましょう！今日の体操はこれだよー

お題：肩こりに悩まされている、そのあなた！（応用編）

## ①体幹回旋運動

息を吐きながら、上半身を捻るようにして、胸を開いていきましょう。開いた肩甲骨が床につくようにして下さい。お腹で支えるようにし、首や肩に力が入らないように気を付けてください。

左右ともに10回行いましょう



## ②腱板筋エクササイズ

肘を肩の高さまで横に開き、肘を90度に曲げて下さい。手の平を下に向けたまま、写真のように動かしましょう。肘の位置がずれないように気をつけて動かしてください。

上下に10回行いましょう



## ③背筋エクササイズ

頭よりも高い位置で両手を壁について下さい。息を吐きながら、肘を曲げずに、頭の後ろまで腕を引きましょう。顎を前に出さず、反り腰に気を付けて、下腹部に力を入れるように意識してください。

10回行いましょう



## ～ 応用編のポイント～

- ①どこに力が入っているか、もしくはストレッチがかかっているかを意識しましょう。
- ②最大可動域で動かすようにして下さい。なるべくゆっくり行くと意識しやすいです。

※体調がすぐれない場合、または、運動時に過度な痛みを伴う場合は、運動を控えてください。息を止めずに、できる運動を続けてみましょう。あくまで運動の一例ですので、詳しく知りたい方はスタッフまでお問い合わせください。