



うしくり通信



五十肩体操



●腕を上げやすくする体操①

●肩を回しやすくする体操①



あおむけに寝て、両膝をそろえて立てる。両腕を体の真横に広げる。

ポイント
・膝を倒すとき、両膝が離れないように注意する。



頭と肩は動かさず、両膝をそろえたまま症状のない側に倒す。3秒間保ち、元に戻す。

●腕を上げやすくする体操②



テーブルに対し横向きに立つ(症状のないほうをテーブル側にする)。症状のない側の足のつま先をテーブルに向け、上半身をひねって両手をテーブルにつく。

ポイント
・背中や腰を丸めないようにお尻を引く。

両手のひらでテーブルを下に押し、脚の位置を動かさずにお尻を後ろに引く。3秒間保ち、元に戻す。

テーブルに向かっていすに座る。症状のある側の肘をテーブルにつき、手首の辺りに反対側の手を添える。



症状のある側



ポイント
・上半身を移動するとき、腕は動かさない。

症状のある側に、上半身をテーブルと平行に移動し、元に戻す。症状のない側にも同様に移動する。

●肩を回しやすくする体操②

症状のある肩を下に、横向きに寝る。顔の前に症状がある側の肘を置き、反対側の手で手首を握る。



症状のある側

ポイント
・顔の前に肘を置けない場合、無理のない位置に置く。



症状のある側の腕を反対側の手で押す。それに逆らい腕を倒す。3秒間程度保ち、元に戻す。

※安静時に肩が痛む場合、熱感がある場合は体操は行わない
※椅子・テーブルを利用し、平坦で滑らない場所で行う
※床にマットをひき、枕の利用もお勧め