

## 院内報「みらい」(ワンポイントトレーニング～肩～)

よく50歳代くらいになると肩が痛くて動かしにくくなるということを耳にします。「夜痛くて眠れない」「肩に力が入らない」「手が上がらない」などの症状が聞かれます。



肩は身体の中でも非常に良く動く関節で、それゆえ多くの障害が引き起こされます。その構造は複雑ですが、多くの筋肉の働きにより様々な動きができる優れた関節でもあります。また、筋肉のつき方に特徴があり、関節の深い所と浅い所の2つに分けられます。そこで特に重要なのが関節の深いところにある『腱板』と呼ばれる4つの筋肉です。この筋肉の働きが関節をより安定させる作用をもち、無理なく動かせるようになります。

### 肩のトレーニング

- 1) 前傾姿勢をとり肩の力を抜いて腕を下げる
- 2) 腕をゆっくり上げ下ろし5回をワンセット。  
3～5セットを目安に。
- 3) 腕の開きは30°くらい。上げすぎない。

この『腱板』を上手に使わせることが効果的な治療となります。肩が痛いからといって無理矢理手を上げてぐるぐる回したり、わざと重い物を持つということはお勧めしません。痛みがより増強されます。できるだけ肩のちからを抜いて腕を下げ、少しだけ動かしてゆっくり戻す運動で『腱板』が使われます。ただし、症状が強い方や関節の動きが極端に悪い方には難しいと思われれます。

まずは整形外科医による早めの診断と理学療法士による適切な治療が大事になります。



理学療法士

菅原 純

