

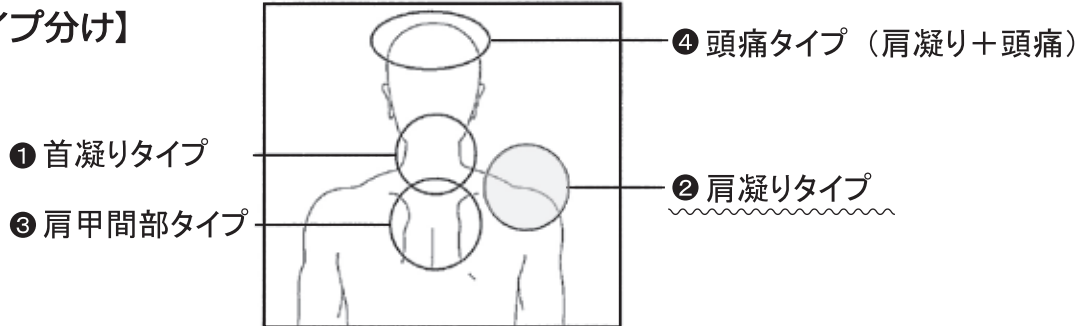
カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。いつまでもしなやかな体でいられるように、日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを理学療法士がご紹介します。

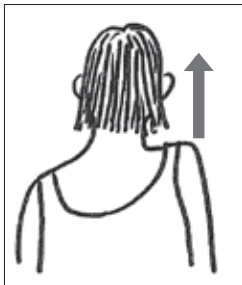
トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ③～

2013年6月号、12月号に引き続き、トリガーポイントを用いた肩凝りに対するストレッチとマッサージを紹介します。

【肩凝りのタイプ分け】



②のエリアに痛みがあるのは上部僧帽筋・肩甲拳筋・斜角筋・棘上筋のいずれかに問題があるかも…。

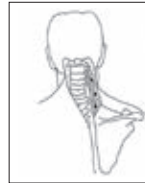


肩を上げると痛みが出る

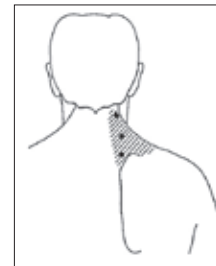
a. 上部僧帽筋タイプ

(※平成 25年 6月号を参照してください)

b. 肩甲拳筋タイプ



痛みのパターン



- ・ 肩甲間部
- ・ 肩後面

【ストレッチ編】



背中を伸ばし、右の肘を曲げ、左手で頭をつかむように。



顎を引くように首を斜めに倒す。脇の下を見る様に。



×NG
体はまっすぐにする。右手は後ろに。

【マッサージ編】



肩甲骨 (三角の骨) の内側を押す。

肩甲拳筋タイプの日常生活アドバイス

- * 頭と肩で受話器などはさまないように。
- * リュックを背負うこと、ストラップが肩から落ちそうなバッグは使わない
- * 習慣的にうつむかないように。



【ストレッチ・マッサージの方法】

ストレッチは、筋肉を痛くない程度引き伸ばします。一回のストレッチ時間は 10 ～ 15 秒を 5 回程度。ストレッチ中は息をゆっくり吐きながら行って下さい。マッサージは目的の筋肉が少し痛い程度の強さで 5 ～ 15 秒 5 回程圧迫します。圧迫する方向は一番痛い方向で行います。

※激しい痛みを伴ったり、痛みとは別の症状を伴っている場合や症状の緩和が得られない場合は、念のため整形外科の受診をお勧めします。



リハビリテーション科