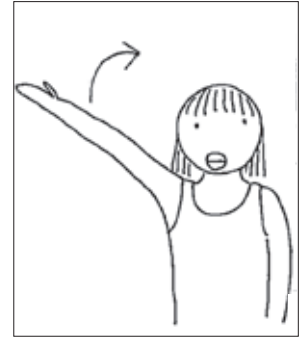
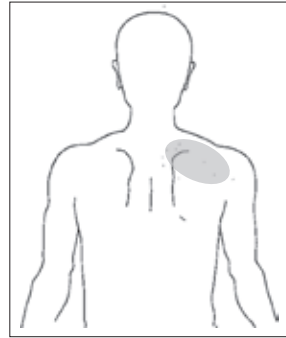


トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ⑤～

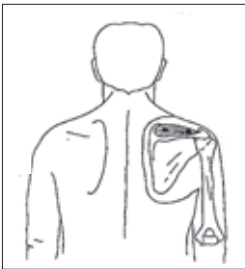
①2013年6月号、②12月号、③2014年6月号、④11月号に引き続き、トリガーポイントを用いた肩凝りに対するストレッチとマッサージを紹介します。

右胸エリアに疼痛があり、肩を横にあげると痛みが出る

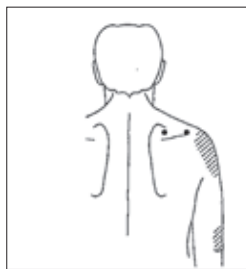
きょくじょうきん
棘上筋に問題があるかも…。



棘上筋の基礎知識



痛みのパターン



- ・胸部
- ・肩甲間部
- ・肩前面、後面
- ・上腕、前腕

【ストレッチ編】



腕を後ろに回し、反対側の手で肘をつかみ内側に引き寄せる。



× NG

体が曲がらないように。肩は水平に。

【マッサージ編】



肩甲骨の最も出っ張った骨（肩甲棘）の上にくぼんだ部分があります。くぼみの中で最も痛い部分に指を置き、お腹の方向に押します。

棘上筋タイプの日常生活アドバイス

- * 重いものを持たないように。
- * 手を頭の後ろに組んで寝ないように。



【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。1回のストレッチ時間は10～15秒程度。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5～10秒程圧迫します。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、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