

四十肩・五十肩と肩こり

「四十肩・五十肩」と「肩こり」は、共に同じ肩周辺に起こる症状ですが、肩こりの多くが「筋肉の血行不良」が原因であるのに対し、四十肩・五十肩は、肩の関節、関節周囲の靭帯・筋・腱などが、炎症や拘縮を起こすからとされています。四十肩・五十肩は自然に治るものではありませんが、放っておくと、痛みが取れた後でも運動障害が残る事があります。また、よく似た別の他の疾患の可能性もあるため、自己判断せずに整形外科を受診しましょう。

四十肩・五十肩体操

激しい痛みを感じ始めたとき、患部に熱を持っているときは冷やして安静にし、受診するのが一番です。痛みが減った、「鋭い痛み」が「鈍い痛み」になった場合、もしくは予防の一つとして体操を行うのも良いでしょう。日課として頑張り過ぎずに毎日続けるのが大切ですよ。

アイロン(振り子・コッドマン)体操の「基本」



太股の付け根ほどの高さのテーブル等につかまり、痛まない程度の角度で少し前かがみになります。「痛くない方の手」を、テーブルについて支えにします。「痛む側の手」で、おもり（1

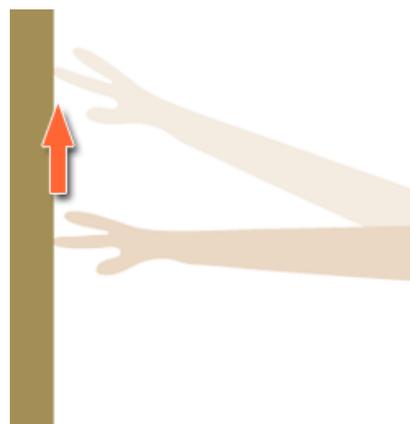
kgくらい）を持ち、肩の力を抜いて垂らします。「前後」「左右」「円を描く」運動を、それぞれ10往復を1回とし、最初は無理をせず1日1回。慣れてきたら徐々に回数を増やし、傾斜（前かがみ）も深くして行きましょう。

タオル(棒)体操の「基本」



タオルや棒を両手で持ち、「下から上へ」動かします。このとき、「痛くないほうの腕で支えて」動かします。また、背中側で「お尻から背中あたり」まで持ち上げます。

壁伝い(尺取虫体操)の「基本」



壁に向かって立ちます。体は動かさず、痛むほうの腕の「人差し指」と「中指」を使って腕を上げていきます。これを10回繰り返します。慣れてきたら、徐々に回数を増やしてゆきましょう。