

「肩痛」さよならストレッチ



青葉台の整体&ヨガサロン
スマイルボディ

肩を動かすと強い痛み どうしたら改善する？

肩痛には色々な種類がありますが、ここでは代表的な3種類をご紹介します。

まずは、整形外科で検査を受け「どれにあたるのか」「動かしてよい時期なのか」を確認 してください。

リハビリを行ってもよい状況であれば、裏面のストレッチを行います。

① 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）

肩を動かす筋肉を使わないことで「老廃物が溜まり筋肉が緊張」するのが主な原因です。

肩を動かす時に痛みがあり、髪を整えたり服を着替えることが不自由になったり、夜中に痛みが生じたりします。

中年期以降に多く見られる症状であることから“四十肩・五十肩”とも言われます。

ある日突然、痛みが起こり(第Ⅰ期)、次第に腕が動かなくなり(第Ⅱ期)、次第に回復(第Ⅲ期)していきます。

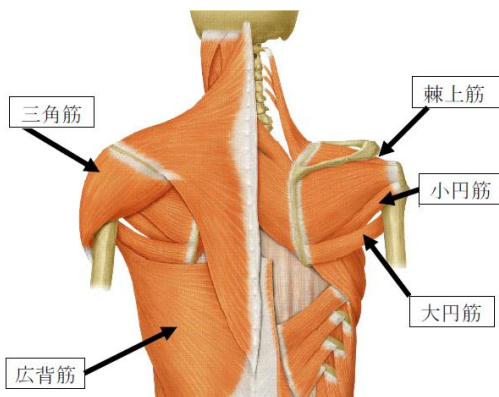
腕が上がらない場合は、腕を下げる時に使う筋肉の緊張によるケースが多いです。

肩を動かす時に使う筋肉

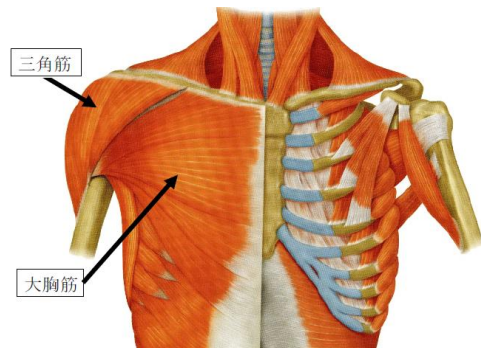
腕を上げる時に使う筋肉(屈筋)：三角筋・棘上筋・大胸筋の一部 など

腕を下げる時に使う筋肉(伸筋)：大胸筋の一部・大円筋、小円筋・広背筋 など

【背中側】



【胸側】



② 石灰沈着性腱板炎（石灰性腱炎）

肩周辺の筋肉が緊張しすぎて老廃物が残りやすい肩関節の「腱」に老廃物の一部のカルシウムが多く溜まって石灰化することが原因(右図の水色の部分)です。

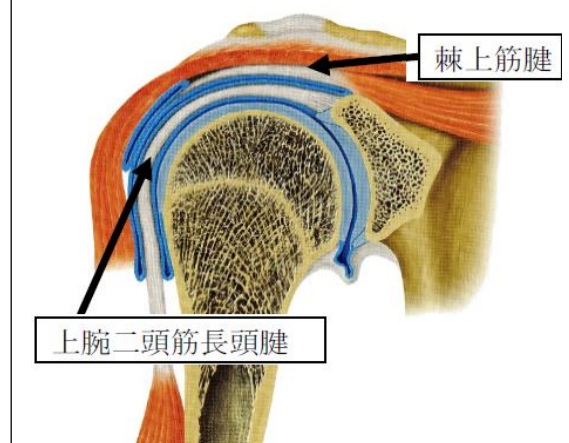
肩関節が痛み夜眠れなくなるほどで、圧倒的に女性に多いです。

③ 肩腱板断裂

老化・打撲・スポーツなどで、肩の筋肉うち肩の関節を被っている「腱が切れる」ことが原因(右図の腱など)です。

肩が痛くて手を上げられず、ひどくなると肩に力が入らずに手を持ちあげることができなくなります。

肩の関節と腱



【準備運動のストレッチ】

このページの後半で説明する【肩痛を徐々に改善させるストレッチ】をする前に行うと、強い痛みをあまり感じずに行えます。

腕をゆっくり回す	脇の下・肩のストレッチ	
	 <p data-bbox="654 716 893 750">手を引っ張り 脇を伸ばす</p>	 <p data-bbox="1141 716 1468 750">顔を正面に上げ後頭部で腕を押す</p>

どちらも、痛まない範囲で行いましょう。

【肩痛を徐々に改善させるストレッチ】

肩の筋肉や腱を動かし、血行を良くして、溜まってしまったカルシウムなどの老廃物を排出しなくては、痛みは消えません。

正面から見た手順

起立

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	
							
親指のみ開く	親指を肩に付ける	肘を上げる	肘を広げる	腕も伸ばす	指を全て開く	手首を捻る	腕を下ろす

この7ステップを数度繰り返します。また、②・③のところを肘を中心に数度回したり、⑥を重点的にやると効果が高まります。

横から見た手順

起立

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	
							
親指のみ開く	親指を肩に付ける	肘を上げる	肘を広げる	腕も伸ばす	指を全て開く	手首を捻る	腕を下ろす

出来るだけ毎日がんばって行ってみましょう。

時間はかかりますが、確実に改善します。