

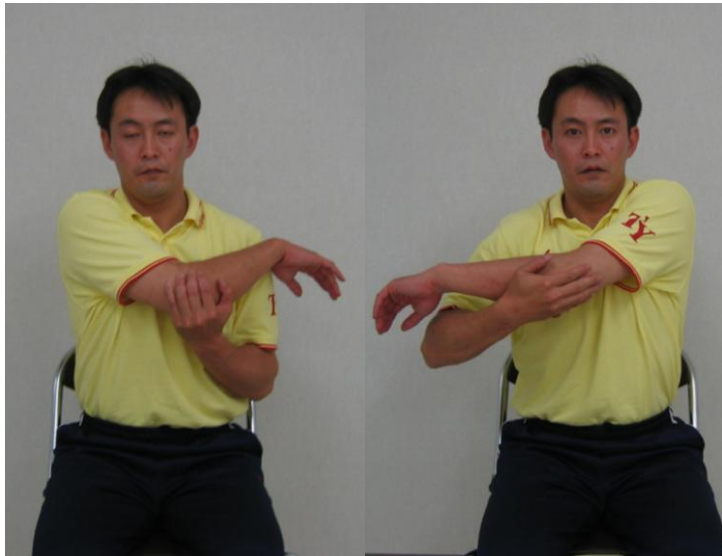
上肢の運動

上肢の運動は、肩周囲の主な筋肉をリラックスさせたり、きたえたりする運動です。

効果を出すためには、以下の運動を根気よく継続することが大切です。

なお、運動はゆっくりと行い、はじめから無理をせず、少ない回数からはじめましょう。

運動はできるだけ毎日行ったほうが良いですが、気分不良、めまい、発熱などの自覚症状があった場合は中止してください。



①肩のストレッチ

【運動方法】

背筋を伸ばしイスに座ります。
一方の腕を伸ばし胸の前へ、反対の手で伸ばした腕の肘を軽く押さえます。



②肩のストレッチ

【運動方法】

一方の腕の肘を曲げたまま腕を耳の横まで挙げる。次にもう一方の手で上へ挙げた腕の肘にあて軽く引きましょう。



③首の運動

【運動方法】

イスに背筋を伸ばしてすわり、首を前後左右にゆっくりと曲げましょう。



④肩の上げ下げ

【運動方法】

腕を伸ばし腕の力を抜いたまま、ゆっくりと両肩を引き上げます。両肩の力を抜き呼吸を吐きながら両肩を下げます。

《注意事項》

肩を挙げる際は背中を丸めて肩を前に出さないようにしましょう。



⑤腕の上げ下げ

【運動方法】

両方の手を組み肩の高さくらいで前に伸ばします。両方の腕をゆっくりと耳の位置まで上げていきます。下ろすときもゆっくりと行いましょう。



⑥結髪動作

【運動方法】

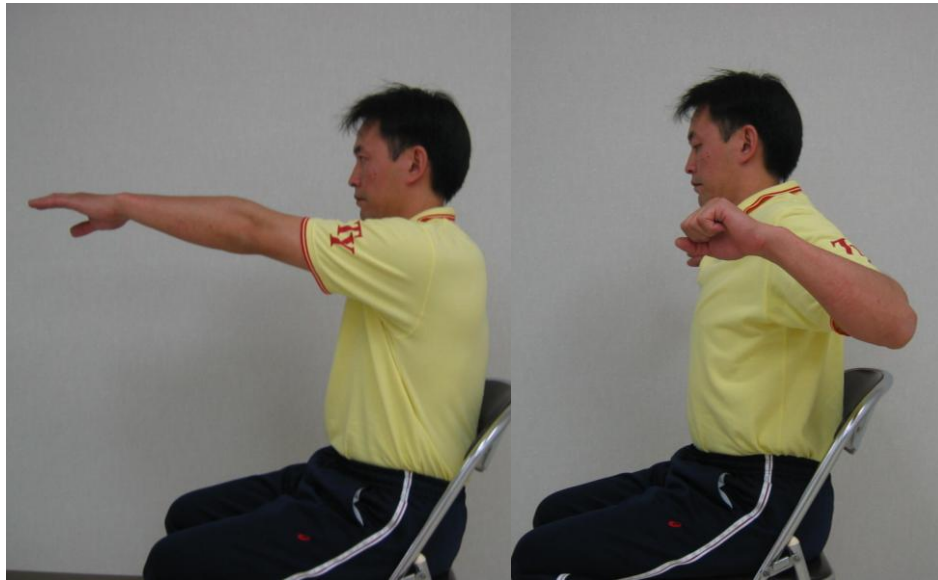
両手を頭の上に置きます。両手は頭につけたままゆっくりと肘を外側へ開きます。同様に元の位置に戻すときも内側へゆっくりと閉じましょう。



⑦肩を後ろへあげる

【運動方法】

イスに対して横に座り、後ろで手を組みます。背筋を伸ばし、肩を後ろに上げましょう。



⑧肘の曲げ伸ばし

【運動方法】

イスにすわり、肩の高さで前に両腕を伸ばします。次に手の位置が肩の高さで後ろへ引くようにし両肘の曲げ伸ばしを行います。



⑨腕を振って体をひねる

【運動方法】

イスにすわり、肩の高さで前に両腕を伸ばします。両腕をのばしたまま左右へゆっくりと振ると同時に体もひねりましょう。

《注意事項》

体を振るときは足の位置を動かさないように注意しましょう。



⑩セラバンドを使った肩の運動(1)

【運動方法】

両手とも手のひらを上にしてセラバンドを持ちます。次にバンドを引き伸ばした状態にします。伸びたところでバンドを左右へ小さく小刻みに引きましょう。

《注意事項》

左右へバンドを引く際、大きく引かないように注意しましょう。



⑪セラバンドを使った肩の運動(2)

【運動方法】

イスにバンドを結びつけ片方の手でバンドを持ちます。次にバンドを横へ引き上げ、引き伸ばした状態にします。バンドを引き伸ばした状態からさらに小さく小刻みに引きましょう。

《注意事項》

引き伸ばした状態から大きく引き過ぎないようにしましょう。



⑫滑車を使用した運動 (肩周囲筋群のストレッチ)

【運動方法】

両手で滑車の手すりを把持します。
ゆっくりと一方の手を下へ引き、反対側の肩に痛みの出ない範囲まで腕を上げます。
この運動を左右交互にゆっくりと行いましょう。

● 注意 ●

腕を速く上げ下げしてもあまり効果がないので、肩の周りの筋肉が伸びていることを確認しながら行うと良いです。



⑬滑車を使用した運動 (肩周囲筋群の運動)

【運動方法】

一方の手を固定(写真では左手)し反対側(写真では右手)の手は前方に伸ばした状態でゆっくりと横へ振るように動かします。
肩の痛みのない範囲で動かしましょう。
左右共に行いましょう。