

肩・腕・手の痛みとしびれ

簡単な体操とテーピング

山陰労災病院 整形外科・手外科
山下優嗣

体(心)の疲労・警報 ⇒ 病気(治療・手術が必要)

痛み

筋肉・腱(腱鞘炎・筋肉痛)

→ 姿勢や筋腱過労アンバランスによる疼痛

関節(変形)

神経(神経痛)

しびれ

神経(神経の圧迫や血行障害などの炎症)

→ 姿勢や過使用アンバランスによるしびれ

本日のお話しと実際に行うこと

簡単な体操

(ストレッチ、筋力増強維持 = 体のリセット)

テーピング

≡ 毎日のメンテナンス

≠ 治療や手術

(病気が治るものではありません)

流行りのトクホや健康食品のようなもの)

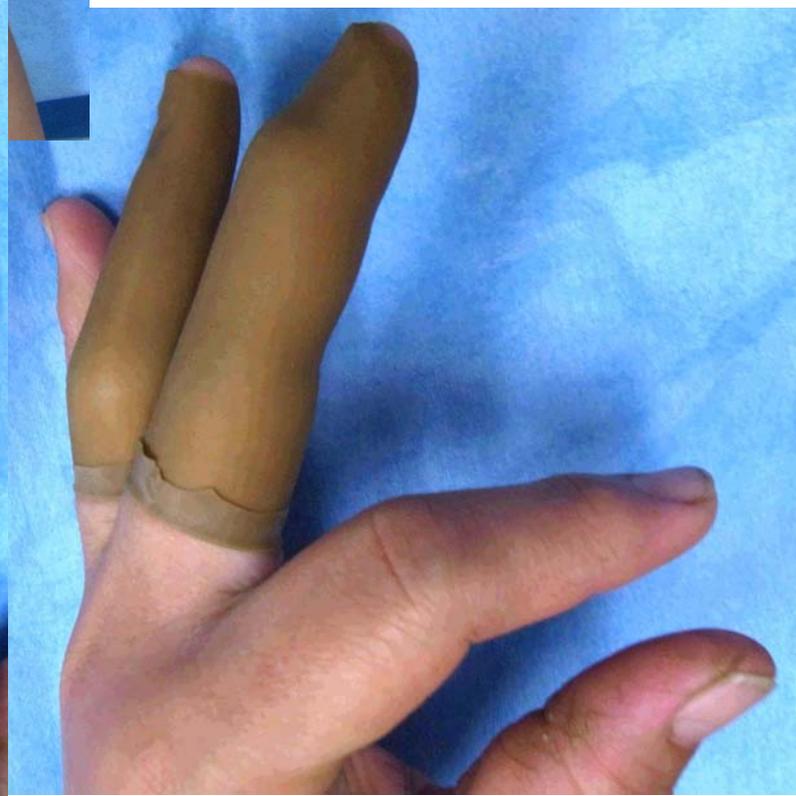
指 テーピング

面倒 濡れるとほどける 比較的強固な安定性



指サポーター保護

手軽 保温
柔らかい安定性



手関節装具

手関節安静を保ち神経の回復や増悪防止



母指

テーピングや装具

安静、腱の補助



テニス肘(肘腱鞘炎)

装具



指

テーピング



姿勢と疼痛（腰痛、頸部痛）



姿勢と疼痛 (頸部痛、肩こり、腕のしびれ)



腰曲がり 腰痛

顎出し、猫背 : 頸部の疲労、上肢のしびれ

上半身のゆがみは体幹からも 体全体のストレッチ



首 ストレッチ



頸部 筋力増強・血行改善



胸郭筋力増強・血行改善



肩甲骨リセット

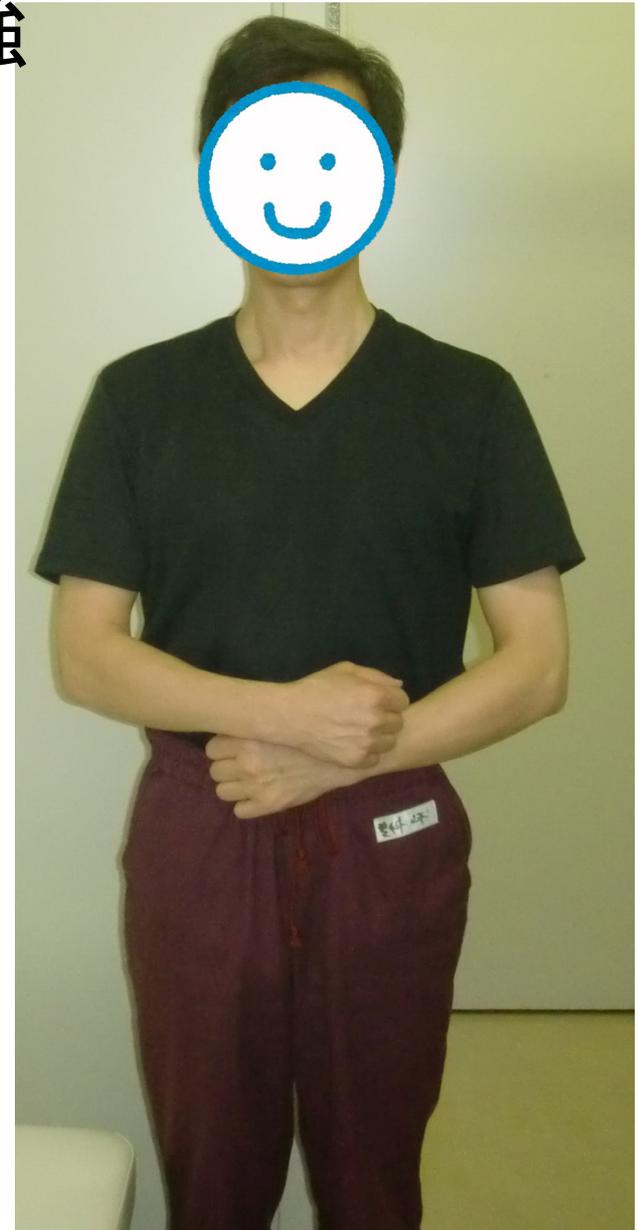


長時間デスクワーク後
肩甲骨アンバランス
筋緊張(肩こり)



肩

インナーマッスル(腱板)筋力増強 血行改善



肩 ストレッチ、可動域訓練、血行改善



肩 ストレッチ、可動域訓練 血行改善



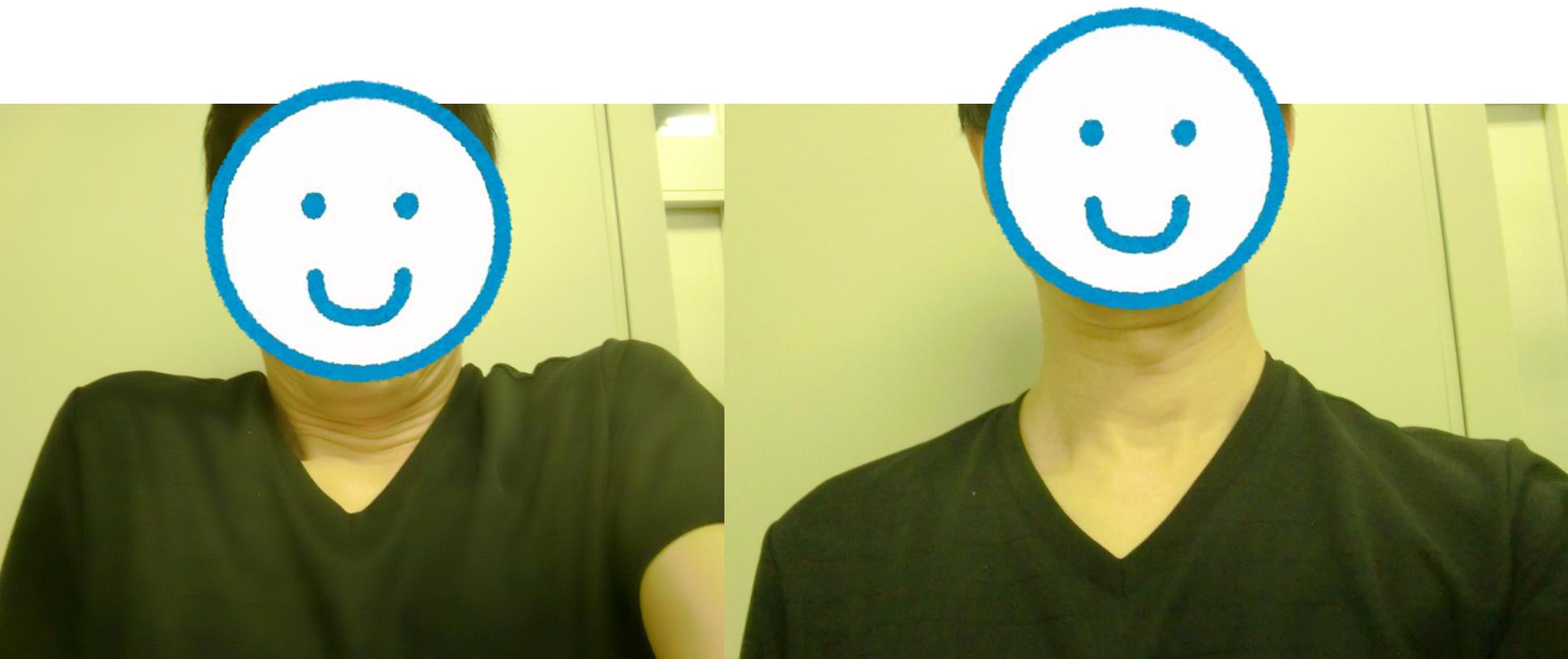
壁伝い・体倒し
振り運動

体を倒しての
テーブル拭き

肩コリの筋肉(僧帽筋)

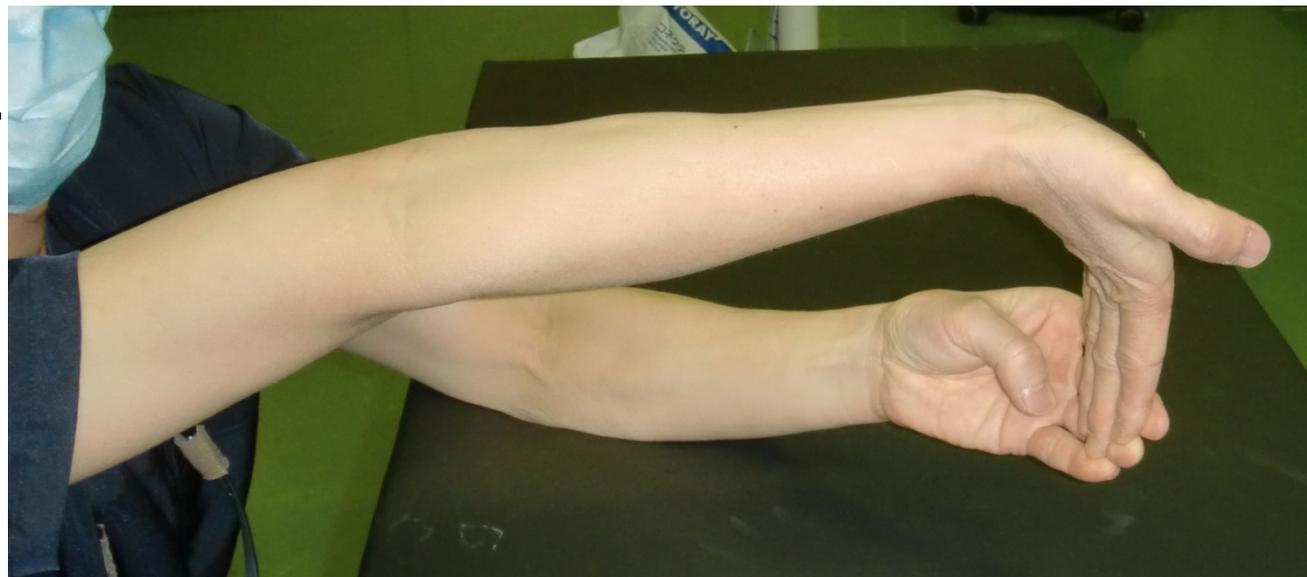
最大収縮と完全脱力

血行改善、筋肉ほぐし、脱力によるリセット



肘

テニス肘 腱鞘炎ストレッチ



手指
最大把握・伸展
ストレッチ、腱ほぐし
浮腫改善



手指
エフェレラージ ストレッチ
浮腫改善



夜間のしびれ

首から 枕の高さ

肘部管 肘が曲がっていないか

肩・肘部管・血行障害
肩挙げて腕枕で寝ていないか

血行障害
横向きで腕が体の下にしていないか