

五十肩の手当方法

(1)動かさなくても痛む(やめる)時期

- ①肩の痛いところは冷やし、身体は温かく保ちます。
じっとしてても痛む時は百均で小さめの洗濯網を買ってきて、その中に氷のうかアイスノンを入れ、安全ピンで服に固定してみましよう。痛みが減るまで繰り返し冷やしてください。寝るときは肩に冷湿布を貼って下さい。
- ②痛いところを押したり、揉んだりせず、撫でさする程度にして下さい。
- ③横に寝るときは痛い方を上にして、布団などを丸めて抱き枕を作り、痛い方の腕をその上に乗せて寝ます。

もしくは仰向けに寝るときは、痛い方の肩から腕にかけて座布団を敷き、お腹に枕をおいてその上に腕を乗せて寝ます。腕を伸ばしたときに肘が軽く曲がる程度の高さにも枕を置きます。
- ④昼間、起きているうちに治しましょう。
振り子体操を、適時に、適切に行うことで、夜間痛を減らすことができます。



(2)痛みが治まってからの時期

- ①日常生活で肩が痛む動作は避けてください。
服の着脱、洗濯干し、上棚の物の上げ下ろし、全てに痛みが生じない工夫が必要です。治ろうとしている患部を、自分で傷つけ、治りを遅くしないようにしましょう。
- ②振り子体操に励みましょう。
ゴルフをする人ならば、短いアプローチが丁度良いでしょう。
縮んでいる腱板を、薄皮を剥ぐように、僅かずつ伸ばしてあげている、という意識が必要です。

振り子体操のやりかた

- ①アイロン(軽い鉄アレイのほうが良い)を、中指、薬指、小指で握ります。
- ②何かに捕まって上半身を前に倒します。
- ③腕と肩の力を抜いて、アイロンを振り子の重りとして、左右に振りまします。
*前後や地面に円を描くように回すのも良いでしょう。
*肩を内外にねじるのもやってみましょう。



コツは、痛い方の肩の力を出来るだけ抜き、重りで腕が引かれる感覚を味わいながら、縮んだ肩の筋や腱を僅かずつ伸ばしてあげる事です。

*痛みの出る肩の体操は避けましょう。腱板の炎症を再燃させるだけです。