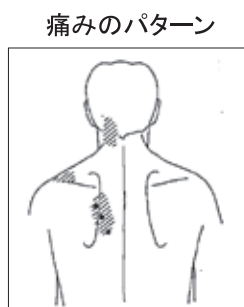
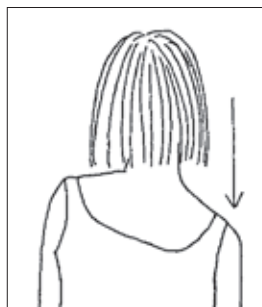
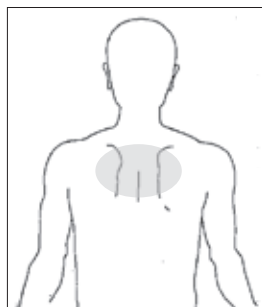


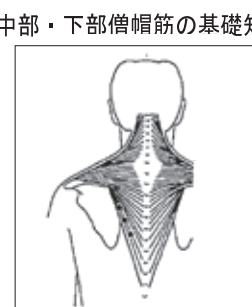
トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ⑥～

①2013年6月号、②12月号、③2014年6月号、④11月号、⑤2015年6月号に引き続き、トリガーポイントを用いた肩凝りに対するストレッチとマッサージを紹介します。

痛みが下図エリアのように肩甲骨の間にあり、腕を下方に引く、または後ろ手で組みながら胸をはると痛みがでるのは、中部・下部僧帽筋に問題があるかも…。



痛みのパターン

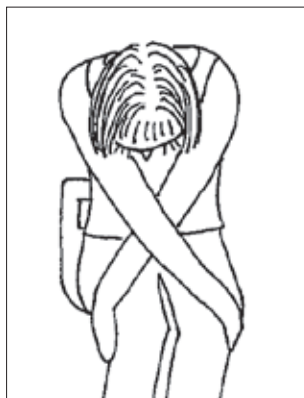


中部・下部僧帽筋の基礎知識

【ストレッチ編】



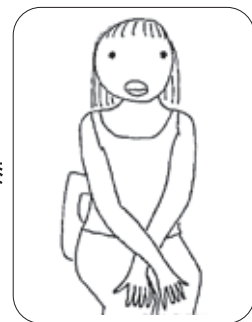
座って手を交差し、反対側の膝の外側を持つ。



手で足首を持つ様に体を丸めて前に倒す。
(顎を引き、体を丸め込むイメージで)

× NG

手は反対側の膝の外側をつかむように。顎を引いて体を丸め込むように。



【マッサージ編】



肩甲骨下端付近を押す。手が届かない場合は小さいボールなどを背中と壁の間に挟み、刺激するのもいいです。

日常生活アドバイス

- * 猫背を治す。
- * 下着の締め付けを弱める。
- * 重たい荷物を背負わないように。
- * 肘で支えてパソコンのキーボードを使用するように。



【ストレッチ・マッサージの方法】

ストレッチは、筋肉を痛くない程度引き伸ばします。1回のストレッチ時間は10～15秒程度。ストレッチ中は息をゆっくり吐きながら行って下さい。マッサージは目的の筋肉が少し痛い程度の強さで5～10秒程圧迫します。圧迫する方向は一番痛い方向で行います。

※激しい痛みを伴ったり、痛みとは別の症状を伴っている場合、症状の緩和が得られない場合は、念のため整形外科の受診をお勧めします。



リハビリテーション科