

今回のテーマ

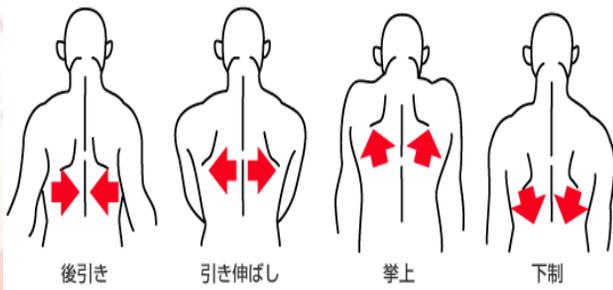
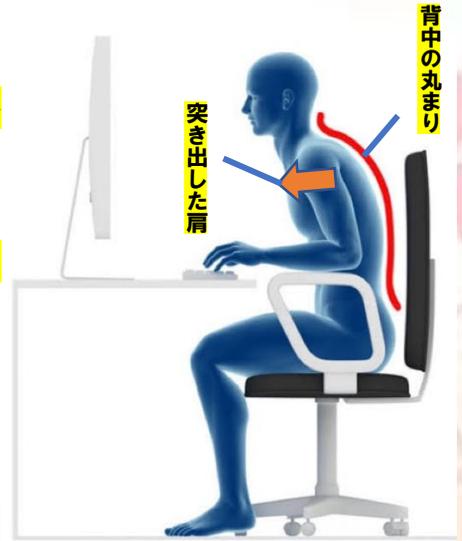
「肩関節周囲炎②」

2021.3.1
Vol.32

前回に引き続き、肩関節周囲炎についてお話していきます。前回は、肩関節周囲炎を発症する背景として、肩甲骨・胸郭の可動域が狭くなってしまうことを挙げました。では、肩甲骨・胸郭はなぜ可動域が狭くなってしまうのでしょうか。それは、家事やデスクワークなど、**前かがみ姿勢が長時間続くことが原因**であると考えています。

前かがみ姿勢では、**背中が丸まり肩も前方に突き出して**しまいます。腕を上げる時は、**背中が伸びることと肩甲骨の回旋がおきる**ことが重要になってきます。そのため、前かがみ姿勢が長く続くと、**胸筋や腹筋が硬くなり背中が伸ばしにくくなります**。さらに、肩が前に突き出すと、**肩甲骨周りの筋肉も硬くなって**くるため回旋可動域も狭くなってしまいます。

このような悪循環を引き起こす前に、ご自身の肩甲骨・胸郭の可動域を確認しておくことが大切です。



肩甲骨の可動域



胸郭の可動域

図のように、**肩甲骨をあらゆる方向へと動かすことと、胸郭の広がり**を維持することが予防につながります。胸郭においては、図の姿勢から体を横に倒して脇腹を伸ばす運動を加えると、なお良いでしょう。

では、すでに痛みが出ている場合はどのような対応をすればよいのでしょうか。次回は、肩の痛みへの対処法をお伝えしていきます。