

⑧ 肩関節疾患用エクササイズパッケージ a. 腱板損傷

<p>1. リラクゼーション 胸の運動: 深呼吸運動</p> 	<p>「胸の運動」では、胸郭の可動性を拡大しつつ、胸郭周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢と下肢が脱力できたら徐々に深い呼吸を行います。深呼吸を 10 回程度繰り返します。
<p>頸椎回旋位での揺らぎ運動</p> 	<p>「頸椎回旋位での揺らぎ運動」では、胸郭上部に起始を持つ筋およびそれらの付着する骨をモビライゼーションして、頸椎の回旋可動域を拡大します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 頸椎を 30-60 度回旋させます。 3. 両肩を交互に上下するように体幹を揺らします。
<p>2. スタビライゼーション 肩甲骨内転エクササイズ(フライ)</p> 	<p>「フライ」では、肩甲骨を最大限に前後に移動し、その可動域を拡大することを目的としています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 両上肢をベンチプレスのように、伸展(突き出し)と屈曲(引きつけ)を繰り返します。なお、胸郭と上肢の運動を連動させるため、息を吐きながら伸展、吸いながら屈曲します。
<p>3. 腱板機能 肩外旋エクササイズ</p> 	<p>「肩外旋エクササイズ」では、ゴムチューブを使って両肩関節の外旋筋と肩甲骨の内転筋である菱形筋を刺激することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. ゴムチューブを両手で持ち、肘関節を 90 度に保持します。 3. 両手を開くように肩関節を外旋させつつ、肩甲骨でストレッチポールを挟みます。

⑧ 肩関節疾患用エクササイズパッケージ a. 腱板損傷

肩内外旋エクササイズ



「肩内外旋エクササイズ」では、肩甲骨内転位を保ち、体幹の安定性を保ちつつ、肩甲上腕関節の運動を行います。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 肘の下にハーフカットなどを置いて肩が伸展しすぎない肢位に保持します。
3. 軽いダンベルを持って肩関節の内・外旋を反復します。

肩外転エクササイズ



「肩外転エクササイズ」では、体幹および肩甲骨を安定させつつ、抗重力位で腱板機能を改善することを目的とします。

1. 壁の前に立位となり、背骨の後方にストレッチポールをおきます。
2. チューブを上腕骨の近位に巻いて、反対の手で引っ張ります。
3. 肩甲骨が挙上しないように注意しつつ、肩関節を外転します。

⑧ 肩関節疾患用エクササイズパッケージ b. オーバーヘッドスポーツの肩疾患(投球肩障害)

<p>胸の運動: 深呼吸</p> 	<p>「胸の運動」では、胸郭の可動性を拡大しつつ、胸郭周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢と下肢が脱力できたら徐々に深い呼吸を行います。 3. 深呼吸を 10 回程度繰り返します。
<p>肩甲胸郭可動性の改善① 肩外転運動と深呼吸</p> 	<p>「肩の外転運動と深呼吸」では、胸郭の最大限の拡張を促します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 両肩を適度に外転させます。肘は床から離さないようにします。 3. この状態から、深呼吸に合わせて両肩の外転と内転を繰り返します。
<p>肩甲胸郭可動性の改善② 対角ストレッチ</p> 	<p>「対角ストレッチ」では、胸椎の伸展と回旋、肋間の開大、腹筋群や腸腰筋の伸張などを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 対角の上下肢を伸展位とします。 3. 対角にある上下肢を同時に脱力します。 4. 胸椎の伸展・回旋、股関節の伸展を促します。 5. 外腹斜筋、内腹斜筋、肋間筋、腸腰筋などを伸張します。
<p>肩鎖・胸鎖関節可動性の改善 床みがき運動</p> 	<p>「床磨き運動」では、肩関節、肩鎖関節、胸鎖関節などへのモビライゼーションにより、肩周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢を脱力しつつ、両手で床を磨くように円を描きます。 3. 手の小さな円運動が上腕骨から鎖骨へと伝わり、肩鎖関節や胸鎖関節を振動させ、その可動性を改善します。
<p>胸郭上の肩甲骨コントロール フライ</p> 	<p>「フライ」では、肩甲骨を最大限に前後に移動し、その可動域を拡大することを目的としています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 両上肢をベンチプレスのように、伸展(突き出し)と屈曲(引きつけ)を繰り返します。 なお、胸郭と上肢の運動を連動させるため、息を吐きながら伸展、吸いながら屈曲します。
<p>回旋筋肩板エクササイズ 肩内外旋エクササイズ</p> 	<p>「肩内外旋エクササイズ」では、肩甲骨内転位を保ち、体幹の安定性を保ちつつ、肩甲上腕関節の運動を行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 肘の下にハーフカットなどを置いて肩が伸展しすぎない肢位に保持します。 3. 軽いダンベルを持って肩関節の内・外旋を反復します。

⑧ 肩関節疾患用エクササイズパッケージ b. オーバーヘッドスポーツの肩疾患(投球肩障害)

<p>ピッチングモーション</p> 	<p>「ピッチングモーション」は投球やテニスサーブなどのオーバーヘッド運動に必要な肩甲骨の運動パターンの学習を目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となり、利き腕を天井に向けて伸ばします。 2. 肩甲骨を内転しつつ肘を後方に引いて、投球のコッキング動作を開始します。 3. 肩を外転しつつ水平内転し、同時に肩甲骨を前方に移動します。 4. 肘を伸展します。
<p>徒手の肩甲胸郭可動性の改善 肩甲骨挙上・下制(僧帽筋上下部・肩甲挙筋)</p>  <p>肩甲骨内・外転(僧帽筋中部・菱形筋・前鋸筋)</p> 	<p>「肩甲骨挙上・下制」では、セラピストによる肩甲骨のモビライゼーションを行うことにより、僧帽筋や菱形筋などの緊張軽減を図ります。</p> <p>なお、このときストレッチポールを用いることによって、体幹の中心が安定し、胸郭が挙上した肢位が確保されます。また肩甲骨が荷重や筋緊張から開放されているので、モビライゼーションを容易に行うことができます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. セラピストが上肢および鎖骨を把持します。 3. 他動的に肩甲骨の挙上・下制を繰り返します。 <p>「肩甲骨内・外転」では、セラピストによる肩甲骨のモビライゼーションを行うことにより、菱形筋や前鋸筋などの緊張軽減を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. セラピストが上肢および鎖骨を把持します。 3. 他動的に肩甲骨の外転・内転を繰り返します。
<p>徒手の肩後方組織の伸張 後方関節包伸張</p> 	<p>「後方関節包伸張」では、肩甲上腕関節の後方関節包の伸張を図ります。なお、ストレッチポールを使用することにより、胸郭や肩甲骨周囲を十分にリラックスさせつつ、姿勢保持することが可能となります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. セラピストが上腕骨頭前面に手を置きます。 3. 肘を引き上げながら、上腕骨頭を後方に押し込みます。
<p>徒手的回旋筋腱板エクササイズ</p> 	<p>「徒手的回旋筋腱板エクササイズ」では、肩甲骨を内転位に保持しつつ、腱板の機能向上を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. セラピストの膝の上に患者の肘関節をおき、肘関節を屈曲90度とします。 3. 肩甲骨を内転位に保持して肩関節の代償運動を抑制しつつ、手関節付近の抵抗に対して肩甲上腕関節の内旋・外旋を繰り返します。