

肩を動かす時の注意点

Q1



肩の痛みが強くて動かすのも辛いのですが、どうしたら良いですか？

炎症期では、痛みで眠れなかったり、じっとしていても動かしても痛みが出現します。まず痛みが出にくい腕の位置を探して、リラックスできる環境を整えましょう。それによって痛みが和らぎ、動かしやすくなったりします。



Q2



痛みが強い時は、自宅でも動かした方がよいですか？

痛みをがまんして動かす必要はありませんが、痛みのない程度に運動したり、生活の中で使うことは構いません。しかし、無理をすると悪化することがありますので、医療機関で理学療法士による痛みを和らげるリハビリを受けたり、適切な運動を教えてください。



Q3

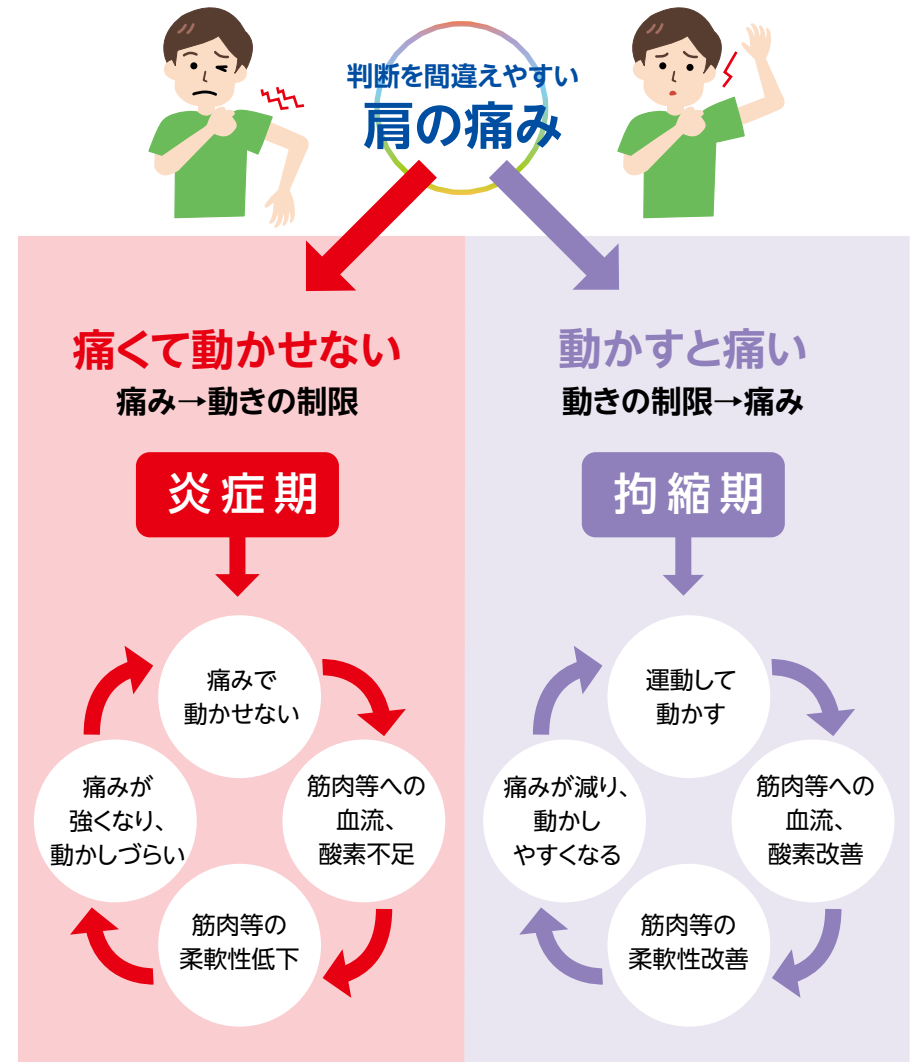


肩の動きが悪くなった場合、どのようなリハビリを受けたり、運動を行うとよいですか？

炎症が治まり痛みが軽減してくると、筋肉が硬くなり、肩の動く範囲が狭くなります。理学療法士による硬さをほぐす運動療法や適切なセルフエクササイズを指導してもらうことをお勧めします。



炎症期と拘縮期では痛みが違います



痛みはその動きは危険という身体からのサインでもあります。痛いと感じる動作は徹底的に避けるようにしましょう。