

生活の工夫

生活環境を少し工夫するだけで症状が和らいで使いやすくなります。手の使い方を工夫して、肩の負担を減らしましょう。



手だけで動いている。



体の正面で使いましょう。



手だけで動いている。



目線を合わせて使いましょう。

袖を通す時は



着るときは痛い方から先に通し、脱ぐときは後から抜きます。

荷物を持つのは避けましょう



肩にかけるカバンを使ったり、買い物はカートを利用しましょう。

車を運転するときは



長時間の運転は控え、シートは前にして脇が開き過ぎないようにしましょう。

座っているときは

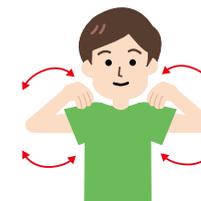


座っているときはひじ掛けを利用して、タオルなどで高さを調整しましょう。

肩関節周囲炎になりやすい人

- ・糖尿病
- ・甲状腺疾患がある方
- ・血中脂質値(中性脂肪、コレステロール)が高い方
- ・デスクワークなど活動量が少なく、長時間同じ姿勢の方

放置すると症状が改善しませんので、必ず治療を行いましょう。



デスクワーク中は時々休憩を取って、ひじで円をかくように肩甲骨を動かす運動を行って肩まわりの筋肉をほぐしましょう。

定期的な運動やリラックスできる習慣をつけましょう



全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。1日15~20分程度で少し汗ばむ程度に無理なく続けましょう。



全身のリラックス効果も含めて、お風呂に浸かって温めましょう。