

モーラス®テープ、モーラス®パップXRのはがし方

水やぬるま湯ではがす



はがしにくい時は、水やぬるま湯で湿らせると、楽にはがせます。

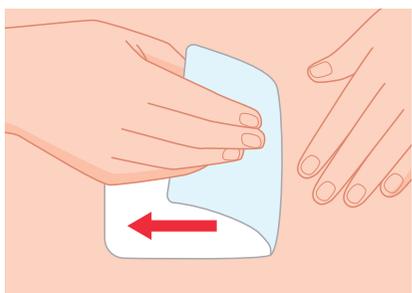
入浴前にはがす



入浴前にはがし、入浴後に新しく貼り替えることをおすすめします。

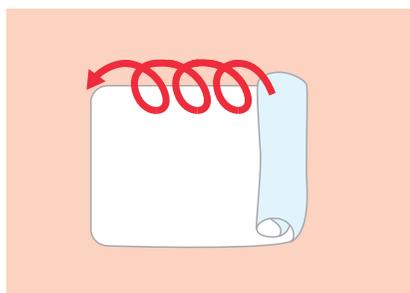
皮膚を傷つけないためのはがし方の例

はがし方の例 1



皮膚を押さえながらゆっくりはがしてください。また、有毛部位では毛のはえている方向にそって、ゆっくりはがしてください。

はがし方の例 2



角から丸めながら、ゆっくりはがしてください。

Hisamitsu®

モーラス®テープ、モーラス®パップXRをご使用の 肩や肘に痛みのある患者さんへ

監修：菅谷 啓之先生

東京スポーツ&整形外科クリニック 院長



〔モーラス®テープ、モーラス®パップXRの主な副作用〕

- 貼った部分の接触皮膚炎 (赤くなる、かゆみ、湿疹など)
- 顔面・眼瞼の浮腫、水疱・びらん、色素沈着、皮下出血、じんましんなど

このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師にご相談ください。

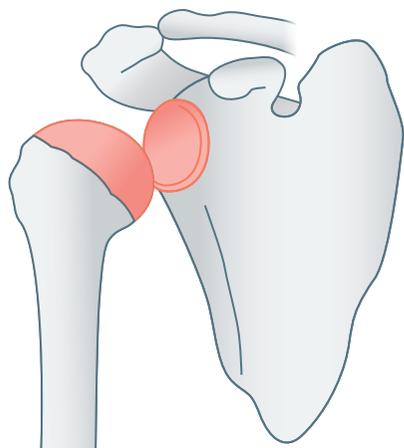
以上の副作用はすべてを記載したものではありません。
上記以外にも気になる症状が出た場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

〔生活上の注意〕

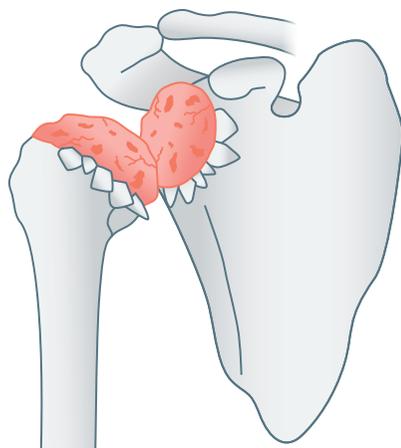
貼った部分を日光(紫外線)にあてると、かぶれがあらわれることがあります。戸外に出るときは、貼っている部分を色物の服やサポーターなどで覆い、光に当たらないよう注意してください。また、はがした後、少なくとも4週間は、紫外線から皮膚を守るよう注意が必要です。

肩の痛みの原因になる主な病気

1 変形性肩関節症



正常の肩



変形性肩関節症

- 加齢により、関節の骨やクッションの役割をする軟骨に老化が起こります。
- スポーツや過度の使用、以前のケガの影響などによって肩の関節に負担がかかると、軟骨がすり減ります。
- そうなると、関節や関節の周囲に炎症が起こり、痛みや腫れが生じます。

2 肩関節周囲炎(五十肩)

- 五十肩とも呼ばれます。
- 加齢によって肩関節の筋肉や靭帯、腱の柔軟性が低下すると、日常の動作でも関節に負担がかかり、炎症が起こると考えられています。
- 急に肩が痛み始め、腕を動かしにくくなり、着替えや荷物を持つなどに支障が出ます。



肩関節周囲炎(五十肩)の日常生活の工夫

就寝時に痛むとき

- 痛みのある側の肩甲骨の下から肘の下まで、タオルやクッションなどを入れて、肩甲骨よりも肘が高くなるようにします。肘を曲げて手を胸からお腹の上に載せると、腕の重みが軽減できます(タオルやクッションなども使用)。



※ 痛みのある側を下にして寝ることは避けてください。

菅谷啓之, 高村隆 編: 機能でみる船橋整形外科方式 肩と肘のリハビリテーション. 文光堂; 2019. p. 118.

カバンや荷物を肩にかけるとき

- 痛みのない側の肩にかけます。重い荷物は避けてください。

肩を冷やさない

- 冷房の部屋では上着をはおるなど、注意しましょう。就寝時にも肩を冷やさないようにしましょう。

※貼った部分を日光(紫外線)にあてると、かぶれがあらわれることがあります。
はがした後、少なくとも4週間は貼った部分を紫外線にあてないでください。

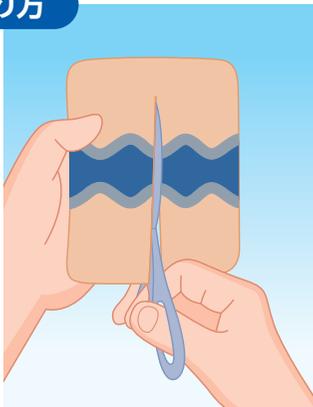
イラストはモーラス[®]テープL40mgの使用イメージ ※イラストは一例です。痛む部位に合わせて貼ってください。

モーラス[®]テープの貼り方

肩の胸側



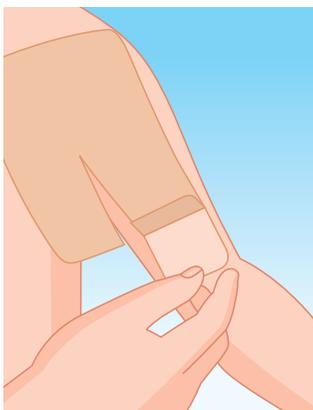
貼り方



①短辺片側から、約10cmの切り込みを入れます。



②切り込みのないフィルムをはがして、肩前面に貼ります。



③片側ごとに切り込みを入れたフィルムをはがして、軽く伸ばしながら腕と胸に貼ります。

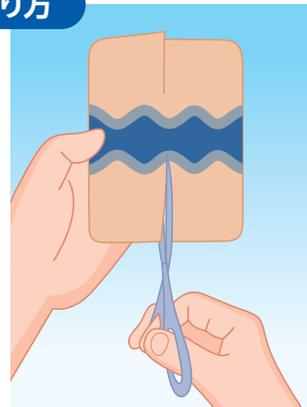
3

肩の側面

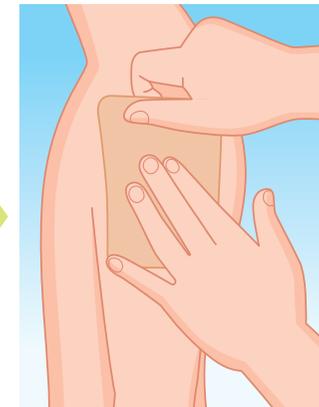


※一人では貼りにくいので周りの方に貼ってもらいましょう。

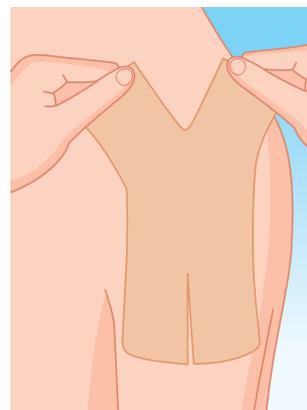
貼り方



①短辺両側に、約5cmの切り込みを入れます。



②ブルーフィルムをはがして、肩の側面に貼ります。



③上側のフィルムをはがして、軽く伸ばしながら貼ります。



④下側のフィルムをはがして、軽く伸ばしながら貼ります。

4

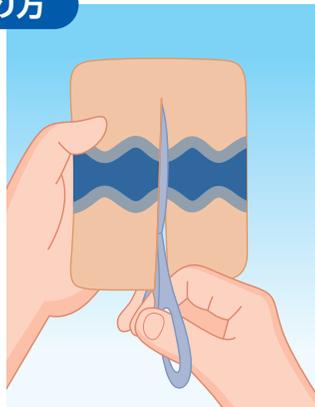
モーラス®テープの貼り方

肩の背中側

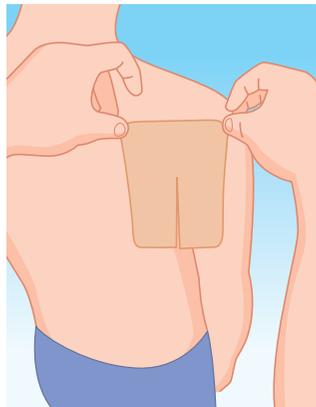
※一人では貼りにくいので周りの方に貼ってもらいましょう。



貼り方



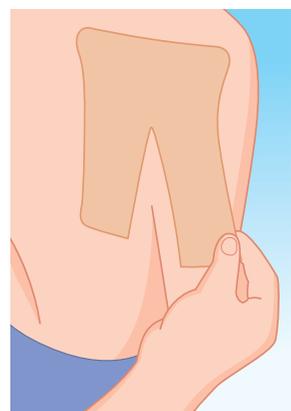
①短辺片側から、約10cmの切り込みを入れます。



②切り込みのないフィルムをはがして、背中側に貼ります。



③片側ごとに切り込みを入れたフィルムをはがして、軽く伸ばしながら背中と腕に貼ります。



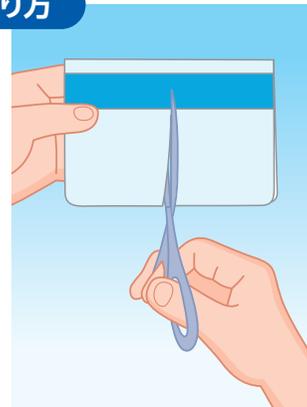
モーラス®パップXRの貼り方

肩の上と胸側

※一人では貼りにくいので周りの方に貼ってもらいましょう。



貼り方



①2つに折り、約7cmの切り込みを入れます。



②片方のセンターウィングをはがしながら肩の上に貼ります。



③後ろ側のフィルムをはがして、軽く伸ばしながら貼ります。



④前側のフィルムをはがして、軽く伸ばしながら貼ります。

五十肩のためのストレッチ

肩の当初の痛みが落ち着いたら、少しずつ腕を動かしましょう。ただし、たくさん動かしたからといって、早く治るわけではありません。また自己判断で不適切な運動をすると症状の悪化や回復の遅れに影響することがありますので、必ず医師や理学療法士に相談して、ご自分の状態に合った運動を行ってください。

ストレッチの目安：気持ちよいと感じるところで約10秒保持してください

1 三角筋(肩をおおう筋肉)後部のストレッチ



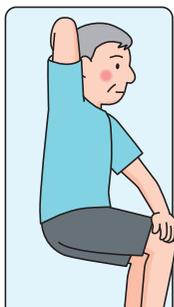
①五十肩の側の腕を伸ばし、反対の腕の上におく



②腕をさらに胸に引き寄せ、三角筋を伸ばす

2 大胸筋(上腕部～鎖骨をつなぐ筋肉)のストレッチ

①肩の痛みがある側を上にし、横向きに寝て両膝を曲げる。肘を曲げて後頭部に手のひらをあてる。肩の痛みがない腕を、膝の上におく



②足は固定したまま、上半身だけを床に背中をつけるようにゆっくりと回す。その状態で少し静止し、元に戻す



ストレッチのポイント

- じっとしていても痛む(安静時痛)、夜間の痛み(夜間痛)、腫れや熱感がある、腕や手にしびれがあるときなどは、安静にし、ストレッチを行わないでください
- 呼吸を止めないでください
- 無理をせず、痛みのないところまでで止めてください

注意点

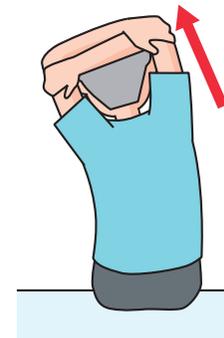
- 始める前に主治医や理学療法士に相談し、自分に適したストレッチや体操を指導してもらいましょう

3 広背筋(肩甲骨下～腰に広がる筋肉)のストレッチ

①両腕を上げ、頭の後ろで痛い方の腕を下にして、互いの肘のあたりを持つ

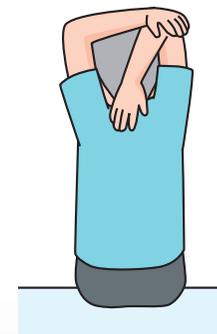


②痛い方の腕～脇を伸ばしながらゆっくりと、痛みがない方に上半身を曲げる
※お尻は床から離れないように気を付ける

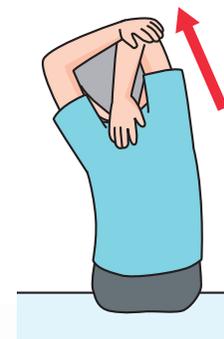


4 上腕三頭筋のストレッチ

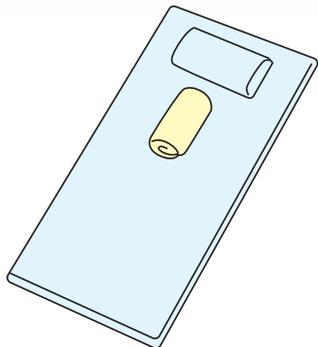
①頭の後ろに痛い方の腕を曲げて持ち上げ、反対側の手を肘にかける



②手で肘をゆっくり引っ張って、痛い方の上腕を伸ばす
※お尻は床から離れないように気を付ける



5 三角筋(肩をおおう筋肉)後部のストレッチ



- ①バスタオルをロール巻きにし、胸の真ん中の位置に置く
※頭の下には、枕やタオルを用意する



- ②仰向けになり、両膝を立てる



- ③手のひらを上にして、腕を伸ばす



- ④床を滑らせながら、腕を頭の上までまわす

肘の痛みの原因になる主な病気

上腕骨上顆炎(テニス肘等)

- テニスなどのスポーツや、過度の使用によって、手を動かす肘の筋肉に過剰な負担がかかります。
- 肘の外側に痛みがある場合は「テニス肘」とも呼ばれます。
- 肘の内側に痛みがある場合は「ゴルフ肘」とも呼ばれます。



- 肘関節への腱付着部に炎症が起こり、物を持ち上げる、タオルをしぼるなどの動作で痛みが生じます。



上腕骨上顆炎(テニス肘等)の日常生活の工夫

- 多くの場合、安静時には痛みはありません。
- 肘関節の筋肉の付着部に炎症が起きたことが痛みの原因であるため、筋肉を休ませましょう。物を持ち上げる、タオルをしぼるなど、痛みが出る動作はできるだけ避けてください。

※貼った部分を日光(紫外線)にあてると、かぶれがあらわれることがあります。
はがした後、少なくとも4週間は貼った部分を紫外線にあてないでください。

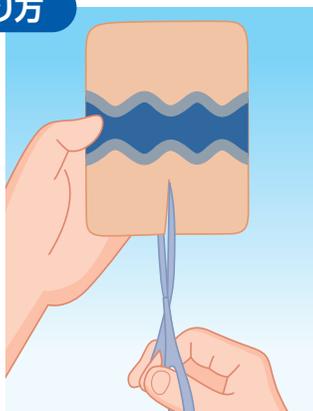
イラストはモーラス[®]テープL40mgの使用イメージ ※イラストは一例です。痛む部位に合わせて貼ってください。

モーラス[®]テープの貼り方

肘の外側

左肘

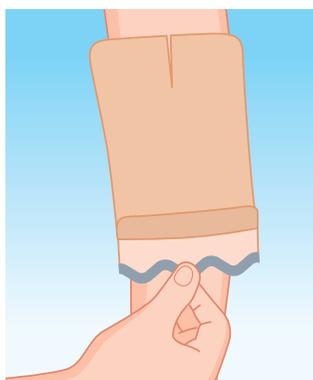
貼り方



①短辺片側に約5cmの切り込みを入れます。



②切り込みのない方を下側にし、ブルーフィルムをはがして、肘外側に貼ります。



③下側のフィルムをはがして、腕に貼ります。



④上側のフィルムをはがして、軽く伸ばしながら上腕に貼ります。

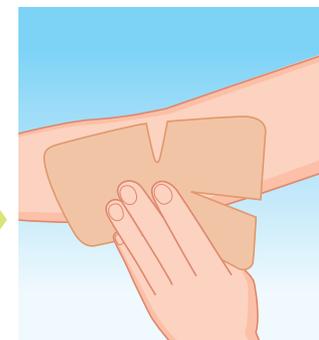
肘の内側

右肘

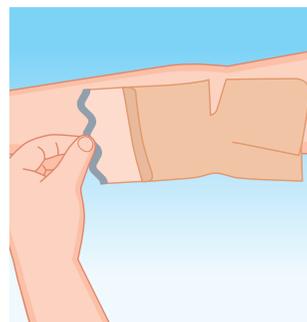
貼り方



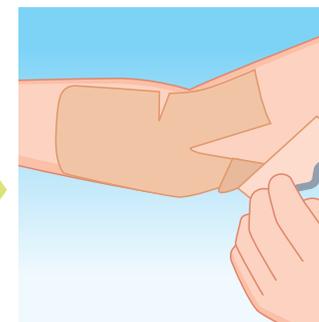
①短辺片側に約5cmの切り込みを入れます。
②右腕に貼る場合は、①の左側長辺に約3cmの切り込みを入れます。(左腕は逆)



③切り込みのない方を下側にし、ブルーフィルムをはがして、肘内側に貼ります。



④下側のフィルムをはがして、腕に貼ります。



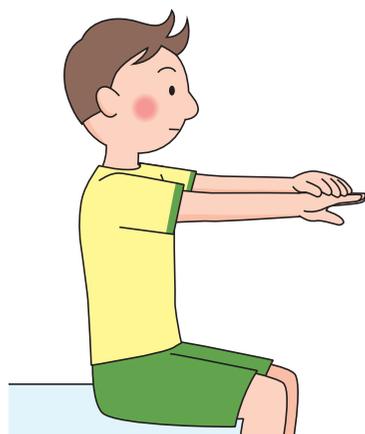
⑤切り込みを入れたフィルムをはがして、軽く伸ばしながら上腕に貼ります。

上腕骨上顆炎(テニス肘等)のためのストレッチ

肘の当初の痛みが落ち着いたら、少しずつ肘の筋肉を伸ばすストレッチを始めましょう。ただし、たくさん動かしたらといって、早く治るわけではありません。また自己判断で不適切な運動をすると症状の悪化や回復の遅れに影響することがありますので、必ず医師や理学療法士に相談して、ご自分の状態に合った運動を行ってください。痛みがなくなったら、再発防止のために、少しずつ腕の筋肉の強化も行いましょう。

ストレッチの目安: 気持ちよいと感じるところで約10秒保持してください

1 肘関節の外側が痛む場合(テニス肘)



① 腕を肩の高さに持ち上げて伸ばし、痛みのある側の手のひらを下にし、反対側の手で持つ

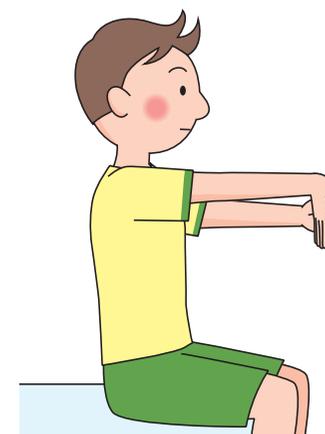


② 肘を曲げないで、手首が直角になるよう下向きにゆっくり曲げる

2 肘関節の内側が痛む場合(ゴルフ肘)



① 腕を肩の高さに持ち上げて伸ばし、痛みのある方の手のひらを上にし、反対側の手で持つ



② 肘を曲げないで、手首が直角になるよう下向きにゆっくり曲げる