

久光製薬の「貼付剤の技術」が また、受賞しました。

平成26年度「全国発明表彰・特許庁長官賞」

平成28年度「文部科学大臣表彰・科学技術賞」



五十肩体操

監修／東京共済病院
顧問 河端 正也

五十肩は肩関節の疼痛と運動障害を特徴とする疾病です。疼痛の多くは数ヶ月～1年程度で軽減していきますが、後に、運動障害を残すことがしばしば認められます。そこで治療法の一つとして、これらの予防と失われた機能の回復を目的とする運動療法が必要となります。

このパンフレットは五十肩の運動療法の一部が解説されていますが、実施に際しては専門医または訓練士の指示によって行ってください。

1 徒手体操
腫痛を軽減し、肩の運動性を高める。

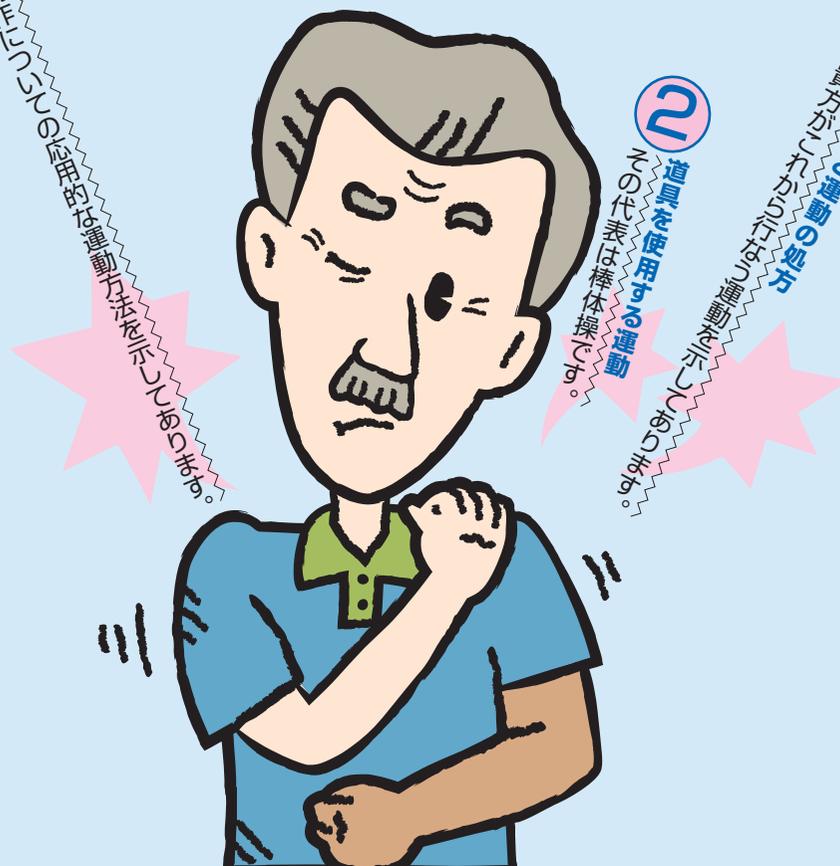
その代表は棒体操です。

2 道具を使用する運動

その代表は棒体操です。

3 経絡・関節のケア

その代表は棒体操です。



①徒手体操

A-1

体の前で患肢を握る。



A-2

患側の肘を曲げ
たまま、腕を頭
上に上げる。



A-3

A-2の姿勢から腕
を横へ降ろす。



A-4

降ろしながら患肢
を健側へ引く。



B-1

体の後で患肢を
握り健側へ引
く。



B-2

体の後で患肢を
握り上下に動
かす。



C-1

前で両手を組み、
顔の前を通って
首の後へ持って
いく。



C-2

C-1の姿勢から左
右の肘を近づ
けたり遠ざ
けたりする。



②棒体操

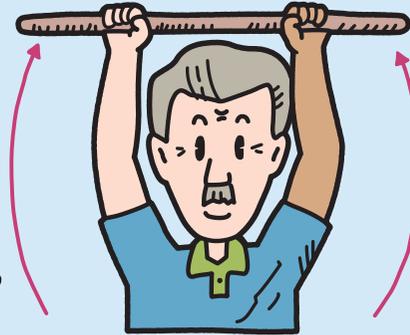
D-1

両手で順手に握る。



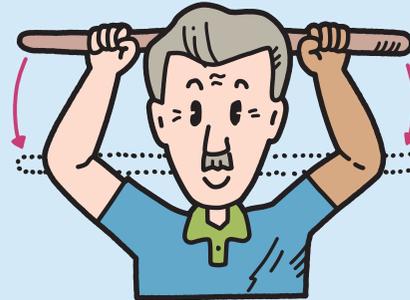
D-2

D-1の姿勢から棒を頭上に上げる。
※肘は伸ばしておく



D-3

D-2の姿勢から棒を首の後へ降ろす。



D-4

棒を左右へ傾ける。



E-1

両手の間隔は広くとり、患肢は逆手に握る。



E-2

患肢を横に上げ、耳まで持っていく。



F-1

棒を体の後で握り、上下に動かす。



F-2

F-1の姿勢から棒を左右へ動かす。



