

## <当院での肩のリハビリ>

### 【投球障害肩】

投球動作やバレーボールでのアタック動作など、いわゆるオーバーヘッド動作を行っている選手は肩甲骨の位置に左右差が見られることが多く、この肩甲骨の位置異常がさまざまな痛みを引き起こす要因となっています。

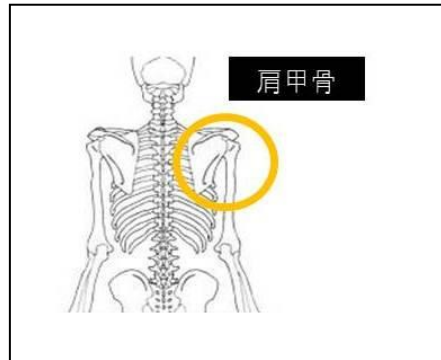
投球側の肩甲骨の位置が悪くなる



この状態で投球動作を続ける



肩や肘に痛みが出現



当院では、上記のような流れで痛みが出現していると考え、特に左右の肩甲骨の位置に着目してリハビリを行っています。

## <リハビリ>

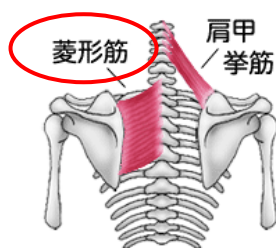
### ①肩甲骨の周りの筋肉のバランスを整える運動

肩甲骨の周りは筋肉で覆われているので、3種類の体操で筋肉のバランスを整え、左右の肩甲骨の位置が揃うようにします。

#### ①前鋸筋（ぜんきょきん）：腕を突き出す動作

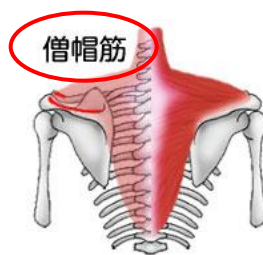
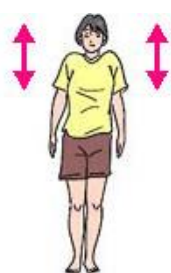


#### ②菱形筋（りょうけいきん）：両方の肩甲骨を寄せる動作



### ③僧帽筋（そうぼうきん）：肩を持ち上げる動作

両肩を耳に近付けるようにゆっくりと持ち上げ、戻す。これを繰り返す。



### ②縮んでいる筋肉を伸ばすストレッチ

肩甲骨の位置が悪い状態が長く続くと、肩の周りの筋肉が縮んで硬くなるので伸ばしていきます。

### ③肩や腕の筋肉の力をつけていく運動

痛みで肩を動かさない状態が続くと、力がなくなっていくので抵抗を加えながら力をつけていきます。

上記のリハビリを個人個人の状態に合わせて理学療法士がマンツーマンで行っていきます。

(痛みがある時期)

- ・ 走ること
  - ・ 体育
  - ・ スポーツなど
- 中止

↓

リハビリを行う

**左右の肩甲骨の位置が揃う＋痛みが消失**

↓

少しずつ運動を開始（走る、投球、バッティング、その他のスポーツなど）

※理学療法士がメニューを提示します。

↓

運動後でも肩甲骨の位置が悪くならないか、痛みがでないかどうかをチェック

↓

問題なければスポーツ復帰