

肩関節周囲炎のリハビリテーション

肩関節周囲炎とは

骨・軟骨・腱などが炎症を起こし、痛みや可動域の制限が生じる疾患です。
今回は、肩関節周囲炎のリハビリテーションの内容についてご紹介します！

炎症期を超えたら
運動を
進めましょう！

時期にあわせた運動が重要！

肩関節周囲炎は炎症期→拘縮期→寛解期という時期を経て回復へ向かい、時期にあわせた運動（リハビリ）を実施致します。

自分がどの時期に該当するかをみて、下記の運動を参考に動かしてみましょう。



炎症期（発症後 2 ～ 4 か月頃）

運動療法

安静第一！

肩の使い方・休め方を意識しましょう。



Point

肘を肩より下げないようにしましょう。



Point

痛い方の肩は下にしないようにしましょう。

拘縮期（発症後 4 ～ 12 か月頃）

運動療法

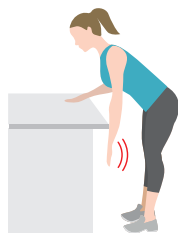
痛みのない範囲で

動かせる運動を行いましょう。

振り子運動

Point

立位姿勢で痛い方の腕を前後左右に揺らします。
（振り子運動）



テーブル運動

Point

立位姿勢で身体を前に倒し、テーブル拭きのように手を滑らせます。（テーブル運動）



寛解期（発症後 12 ～ 42 か月頃）

運動療法

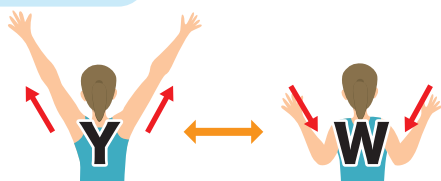
痛みが引いたら

積極的に運動を取り入れましょう！

Y-W 運動

Point

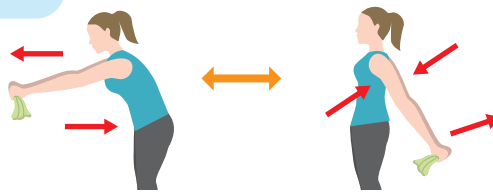
腕と肩甲骨を大きく「Y」「W」に動かします。
（Y-W 運動）



前後運動

Point

①タオルをもって「背中を丸める⇔胸をはる」
②息を止めないようにしましょう。



運動時の注意点

痛みが強い場合や運動時に疼痛が増悪した場合は医療機関に相談しましょう。