

肩こりの予防と対策 ～体操を中心に～

釧路労災病院リハビリテーション科

肩こりの原因

- 頸肩腕症候群
- 頸椎椎間板ヘルニア
- むち打ちの後遺症
- 不良姿勢での長時間の保持

< 肩すくめ運動 >



< 僧帽筋のストレッチ >



頭を倒す反対の
手で椅子に座面を
つかむ。
その状態でゆっくり
頸を倒していく

< 背中と胸筋のストレッチ >



左は肩甲骨を
外側に開くように
意識して行う
右は肩甲骨を
内側に寄せるように
意識して行う



< 肘回し運動 >



図のように指先を肩に
乗せた位置をとる
(肘は肩より下がらない
ように注意)
肘で円を描くように
肩を回す

日常生活上の注意点

- 背すじはなるべくまっすぐな状態を保持する。特に猫背や背中全体が丸くなるような姿勢には気をつけること
- 長時間の同じ姿勢は、痛みやコリを悪化させるので頻繁に姿勢を変えること
- 運動不足や肥満も痛みやコリを悪化させるので適度に体を動かす習慣をつけること