

整形外科医が教える健康体操教室

2023年10月28日（土）

肩の痛み（四十肩、五十肩）

四十肩 五十肩で腕が上がらなくなった経験がある方も少なくないと思います。

腕が上がらなくて肩が痛いから肩が悪いと思いがちですが下肢から骨盤を伝える動きがずれているだけでも体幹から上肢帯への動きが本来と逆の動きをさせてしまったりします。逆の動きが肩の動きにストレスをかけるために痛みがでます。

もちろん手を含めて上肢の動きも動かす方向に問題があったりして肩で動きがぶつかってしまっているために痛みが出たり、両方の因子で痛くなることがあります。

体幹と上肢帯の繋ぎ目が肩です。繋ぎ目の動きがスムーズに動く方向を理解し、痛みの出ない肩になる体操をしましょう。

日時 : 10月28日（土）17:10～18:10

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 整形外科部長

参加料 : 2000円（資料込み）

人数 : 先着10名まで

持ち物 : **水分 タオル 動きやすい服装**

申込み : 当院医事課受付



動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。変化は見て確認できます。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。