

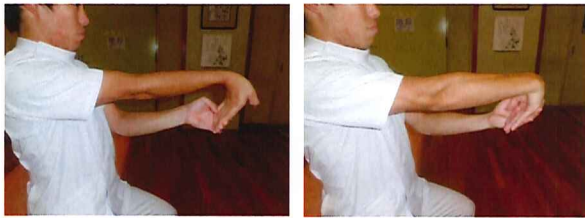
腱鞘炎の予防とストレッチについて

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 作業療法士 那須野 ちなみ

前回は、腱鞘炎について原因や症状をお話させていただきました。今回は腱鞘炎にならないためのストレッチについてお話させていただきます。

症してしまったのかもしれない。誰がいつ発症してもおかしくない腱鞘炎。腱鞘炎にならないため、行っていただきたいストレッチをお伝えします。

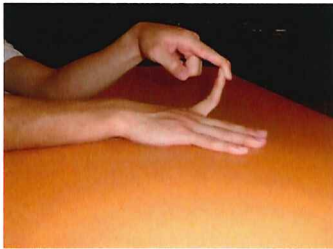
腱鞘炎は手の使い過ぎによっておこるものと一般的に言われており、前回もお話させていただきましたが、痛みはある日をさかいにいきなり感じる人が多いと言われています。その原因として、長時間の手の酷使はもちろん、そのほかに、姿勢不良が原因とされています。デスクワークなどで椅子に座ることが長い人、育児のため子供を抱いている時間が長い人は、知らず知らずのうちに姿勢を楽に保つことができる重心線からずれてしまう傾向にあります。その結果、部分的な筋肉の疲労が強くなり、負担がかりやすい姿勢と変わってしまいます。その姿勢を保ち続けると無意識のうちに肩や腕、手首などに余計な力が入ってしまい、その周辺の筋肉が緊張してしまいます。手を酷使していないのに腱鞘炎を発症してしまった方は、長時間の不良姿勢によって肩や腕、手や指を動かす筋肉に負担がかり発



①腕の筋肉を伸ばします。手のひらを上に、手首を軸にして伸ばします。反対もおこないます。



②肩の付け根を伸ばします。このとき、伸ばしている方の肩が上がりすぎないように気をつけます。



⑤親指以外の各指を反らすように伸ばします。



④親指の付け根を伸ばします。



③脇の下を伸ばします。

※ストレッチは痛みがなく「伸びてるな～」と感じる程度の強さで行うことが望ましいです。



痛みが強くてたときには無理に行おうとしないでください。腱鞘炎の症状が既に出ているかたは指先の角度を天井や床に向け過ぎず、様子を見ながら試してみてください。また、最近手首や指の付け根が痛いなど、なんて思っているかた。左の写真のように親指を内側へ握りこみ、小指側へ手首を反らすようにしてみてください。このとき親指の付け根に痛みが走るひとは腱鞘炎(ドケルバン病)の可能性が高いので、まずは安静をとり、痛みがひかない場合は医療機関の受診をお勧めします。今回お伝えしたストレッチは肩こり予防にも効果的です。日頃からしっかりストレッチする習慣を身につけ、痛みがでない身体づくりをすることが大切です。