

# 肩関節周囲炎(痛みが強い時期の対応)

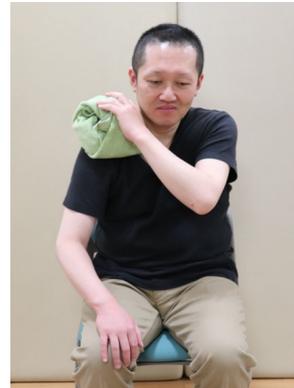
◇分からないことがあれば、医師又は理学・作業療法士にご相談ください。

## アイシング



### 作り方

氷水をナイロン袋に入れて、冷えすぎないようにタオルで包みます。保冷剤は冷えすぎるので用いないようにしましょう。



### 方法

痛みが強い時や運動後に症状が悪化した場合は、10～15分程度冷やしましょう。

## 痛みの出にくい寝方の工夫 \* 痛みのある肩が○



### 方法

仰向けに寝る時は痛みのある腕の下にバスタオルなどを敷きます。



### 方法

横向きで寝る時はクッションや抱き枕をかかえます。

\* 痛みのある肩を下にして寝ないようにしましょう。

## 服の着脱方法 \* 痛みのある肩が○

### ・服を着る時



### 方法

服を着る時は痛みのある腕から袖に通しましょう。

### ・服を脱ぐ時

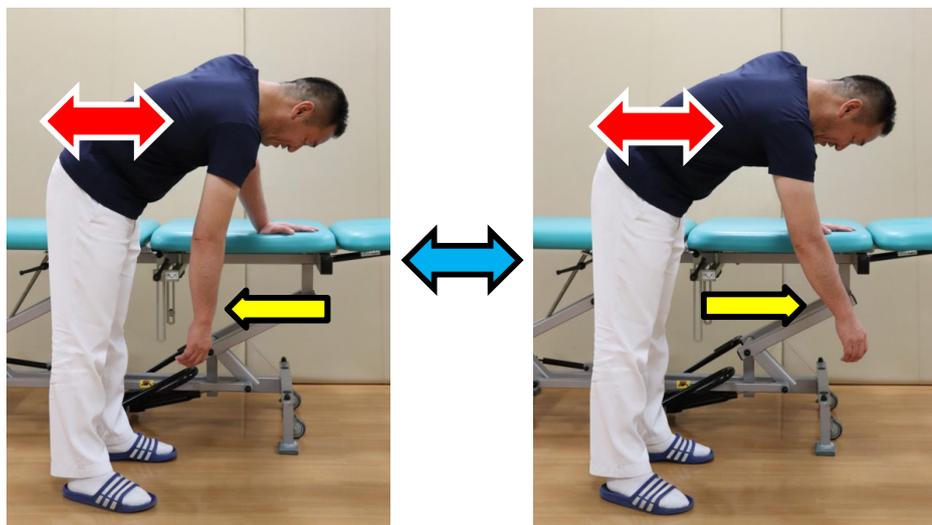


### 方法

服を脱ぐ時は痛みのない腕から脱ぎましょう。

\* 上衣はなるべく前開きの物を使いましょう。  
\* ブラジャーは胸の前でホックをしましょう。

## コッドマン体操

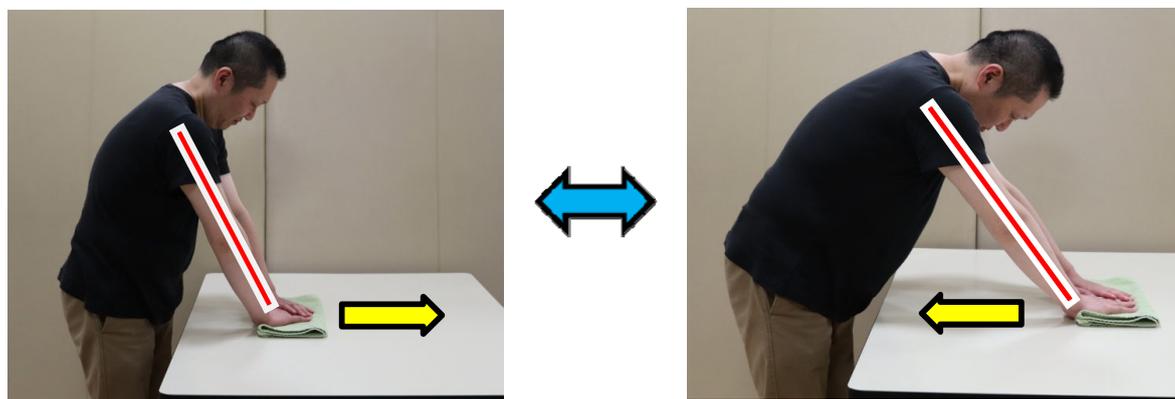


### 方法

肩の力を抜き、体を揺することで腕を振り子のように前後、左右、円を描くように動かします。

\* 体を揺すって動かすことがポイントです。

## 台拭き体



### 方法

肘を伸ばし、乾いたタオルで台を拭くように前後・左右に動かします。

\* 痛みのないように行いましょう。

## その他の注意

- ・お風呂で長時間温めすぎると症状が悪化する事があります。
- ・運動は痛みがない範囲で行って下さい。