



肩のリハビリテーションの考え方

— 保存治療と術後治療 —

肩のリハビリテーションは、手術の有無にかかわらず、肩関節の機能を回復させるために重要な治療です。肩関節は可動域が広く、筋肉や腱、関節包が複雑に関与するため、痛みや動かしにくさが生じやすい関節です。そのため、原因や治療段階に応じた適切なリハビリが求められます。

保存治療におけるリハビリの目的は、痛みをコントロールしながら肩の動きを改善し、日常生活への支障を減らすことです。五十肩や腱板炎などでは、痛みが強い時期に無理な運動を行うと症状が悪化することがあります。まずは炎症を抑える治療を行い、痛みが落ち着いてきた段階で、可動域訓練や肩甲骨周囲筋の調整を行います。姿勢や動作の癖を見直すことも、再発防止に重要です。



一方、術後リハビリでは、修復された組織を守りながら機能回復を進めることが最大の目的となります。術後早期は、関節拘縮を防ぐために他動運動を中心に行い、治癒の進行に合わせて自動運動、筋力訓練へと段階的に移行します。この際、負荷量や開始時期を誤ると再損傷の原因となるため、慎重な管理が必要です。

当センターでは、保存治療・手術治療いずれの場合も、医師と作業療法士が治療方針を共有し、個々の病態に応じたリハビリ計画を立てています。肩関節だけでなく、肩甲骨や体幹の動きも含めて評価することで、より安定した肩の機能回復を目指します。



タオルで簡単！肩こり体操

～毎日の習慣で肩スッキリ

タオルを使った体操は、肩こりの解消・姿勢改善に効果的です。

※バス・フェイスタオルをご使用ください。※痛みのない範囲で行いましょう

① タオルストレッチ（肩甲骨はがし）

【効果】▶ 肩甲骨をほぐして血行を促進

【やり方】1. タオルを両手で持ち、肩幅程度に握る 2. 息を吸いながらタオルを頭の上
に持ち上げる 3. 息を吐きながら、ゆっくり後ろに引いていき、肩甲骨を寄せる
4. 痛くない範囲で10秒間キープ 5. ゆっくり元に戻す👉 これを5回ほど繰り返します

【ポイント】背筋を伸ばし、胸を開くイメージで・肘は軽く曲げてOK

② タオル引っ張り運動（肩の筋力アップ）

【効果】▶ 肩を支える筋肉を強化（インナーマッスルの活性化）

【やり方】1. タオルを肩幅で持ち、胸の前に構える 2. 両手で左右に引っ張り合い、
5秒間キープ 3. 力を抜いてリラックス👉 これを5～10回繰り返します

【ポイント】呼吸は止めずに行いましょう・肘を下げず、肩の高さをキープ

③ 背中タオル体操（柔軟性アップ）

【効果】▶ 肩の動きをなめらかに

【やり方】1. 右手でタオルの上端を背中の上から持つ 2. 左手でタオルの下端を背中
の下から持つ 3. 上の手は下に、下の手は上に引っ張り合う 4. 10秒間キープして、
左右を入れ替える👉 これを3回程度繰り返します

【ポイント】痛みが出たら中止・背中で手をつなぐイメージ

④ タオル肩回し（血流促進）

【効果】▶ 肩こり・猫背の改善

【やり方】1. タオルを肩幅より広めに持って、腕を前から上に挙げる 2. そのまま後ろへ
回して下ろす 3. 反対方向（後ろ→前）にも回す👉 各方向5回ずつ繰り返す

【ポイント】動作はゆっくり大きく・肩の動きを意識する

作業療法士 伊豫 拓哉

お困りなことがございましたら肩関節センターまでお気軽にご相談ください。

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター
整形外科肩関節センター

〒300-8585 茨城県土浦市下高津2-7-14

TEL029-822-5050(代表) FAX029-824-0494(代表)

紹介状のある方：029-826-7556(地域連携室 平日8:30-17:15)

紹介状のない方：029-826-6471(診療予約センター 平日12:30-16:00)

