

## コッドマン体操(アイロン体操・振り子体操)

<対象者> 五十肩(関節周囲炎)を含む肩痛。

<目的・効果>

肩甲骨と上腕骨の関節運動が円滑でなくなることで、関節や筋



にストレスがかかり、炎症が起こり、痛みが生じます。コッドマン体操は、固くなった肩関節周りの筋肉や関節包などをストレッチして、肩関節の運動を円滑にします。また、痛みや障害を引き起こすことを防ぎ、痛みの軽減や可動域制限を改善させることにつながります。

### ①基本の動き

1. 太股の付け根ほどの高さのテーブル等に、痛まない程度の角度で少し前かがみになります。
2. 「痛くない方の手」を、テーブルについて支えにします。
3. 「痛む側の手」で、ペットボトルやダンベルを持ち、肩の力を抜いてたらしめます。
4. 「前後」「左右」「円を描く」運動を、それぞれ10往復を1回とし、最初は無理をせず1日1回。なれてきたら、徐々に回数を増やし、また、傾斜(前かがみ)も深くして行きましょう！

## ②前後の運動



1) 手の甲を体の外側に向けます。

2) ゆっくりと「前後」に動かします。

## ③左右の運動



1) 手の甲を体の外側に向けます。

2) 「左右」にゆっくりと動かします。

## ④円を描く運動



1) 手の甲を体の外側に向けます。

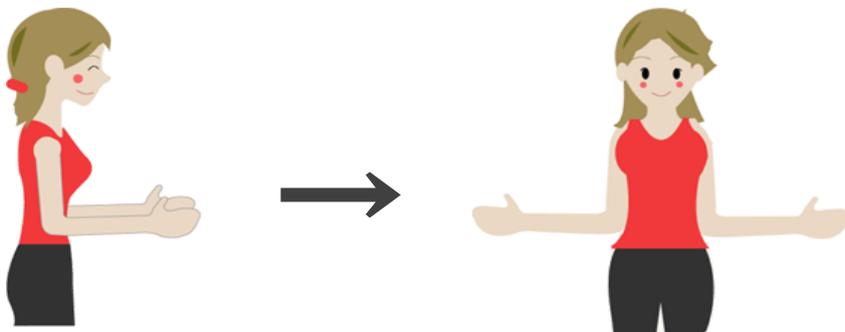
2) 肩・腕全体を使い「円を描くように」ゆっくりと回します。

## ポイント・注意点

- ・あまり痛みが酷いときは、手になにも持たずに行いましょう。
  - ・「動かす」のではなく、「振る」という感覚で行います。(腕の力・肩の筋肉を使わず、身体(体幹)を揺らして、その振動で腕を動かします。)
- はじめは、深く前かがみになることも難しいでしょうから、少しずつ傾斜を深くしていって下さい。
- ・体操の前に、お風呂に入ったり、蒸しタオルなどで肩を温めておくと効果的です。
  - ・体操前には、「首」「手足」など、体全体を軽く動かしてから行いましょう。
  - ・アイロン体操や振り子体操の名前として有名ですが、「ペットボトル」や「ダンベル」を、おもりに代用しても良いです。

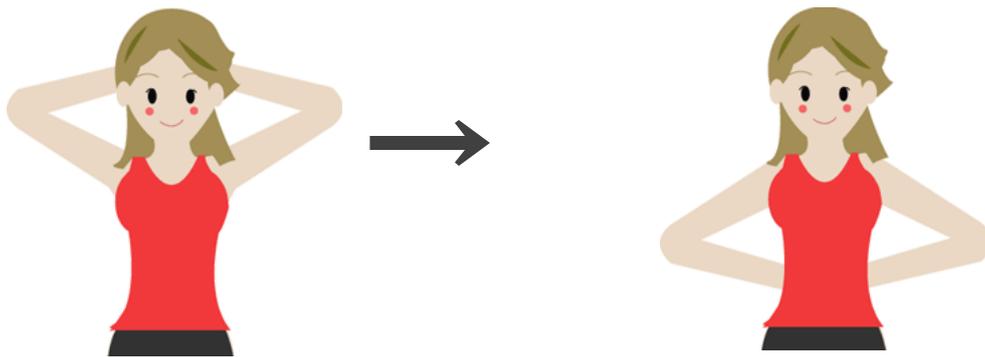
## ⑤その他、肩の動きを回復させる体操 「両腕を曲げ、外に広げる」運動

ポイント・注意点 最初は、なかなか手が外に広げにくいでしょうから、徐々に広げてゆくようにしましょう。 また、仰向けに寝て行う事もできます。



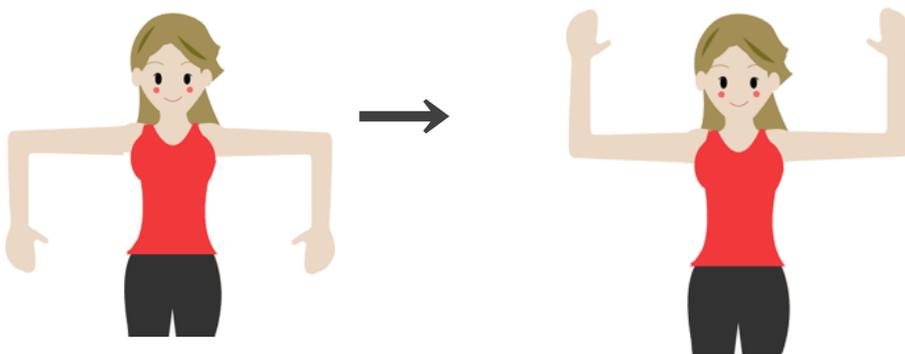
- 1.「前にならへ」の姿勢のように、ひじから先を直角にし、両腕を体の脇につけます。
- 2.「前にならへ」の姿勢から、そのまま手を外側に広げます。 このとき、「ひじを体から離さない」ように。 広げた状態で5秒間静止し、10回繰り返します。

## ⑥両手を後ろで組む運動



- 1.両腕を頭の手後ろにまわし、頭の手後ろで両手を組みます。この状態で5秒間静止し、10回繰り返します。
- 2.両腕を背中(腰のあたり)に回し、両手を組みます。この状態で5秒間静止し、10回繰り返します。

## ⑦ひじを曲げ両腕を上下させる運動



- ・ひじを曲げて、両腕を肩の高さで上下させます。10回繰り返します。

最後に

激痛や炎症がある場合や、頑張りすぎ、無理のしすぎは良くありません。不安な場合、体操中に異変を感じたらすぐに運動を中止しましょう。