



コッドマン体操

～四十肩・五十肩のリハビリ～

「拘縮」と呼ばれる関節の運動制限は、四十肩・五十肩や外傷(ケガ)による長期固定などで起こってきます。一度「拘縮」が起きてしまうと、なかなかすぐには関節可動域は戻ってきません。そこで、可動域改善のための運動「コッドマン体操(振り子体操・アイロン体操)」を紹介します。



コッドマン体操の「基本」

1. 太股のの付け根程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、おもり(1kgくらいのものか500mlのペットボトルでも可)を持ち、肩の力を抜いて垂らします。
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1日3回。慣れてきたら、徐々に回数を増やし、また、前かがみも深くしていきましょう。



ポイント・注意点

- ・あまり痛みがひどいときは、手に何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きましょう。
- ・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のが効果的です。
- ・体操前には、「首」「手足」など、身体全体を軽く動かしてから行いましょう。

「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。

「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。

「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。

激痛や炎症がある場合や、頑張りすぎ、無理のしすぎはよくありません。不安な場合は専門家の指導のもと行うようにしてください。

また、体操中に異変を感じたらすみやかに中止しましょう。