

その動き危険ですよ？ ～肩の痛み編～

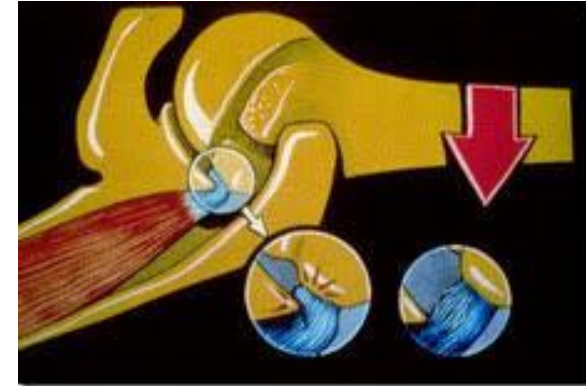
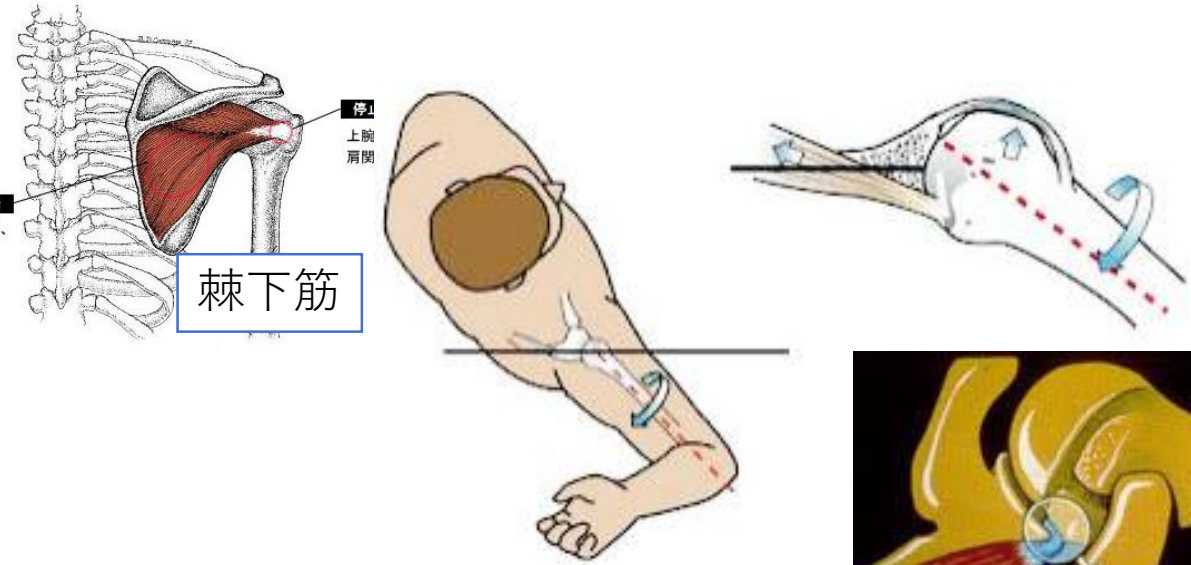
肩の痛みで悩んでいるかたの多くは
「シートベルトつける際の痛み」
なぜ痛くなるのかも含めて解説します。。。

肩の痛みで問題なのは

インターナルインピンジメント症候群

外にひねる場合に肩の後ろにある

棘下筋が骨と骨の間に挟まって痛みが出てしまう病態



こんな症状があればすぐに受診を。

- ✓ 肩が上がらない
- ✓ 肩を上げていく途中で痛い。
- ✓ 夜に肩がうずく

肩より手が後ろにある動きはNG！！

力が入りにくくなり筋肉を傷つけることも・・・

自分の体を大切に！！おもいやりの心で。