

# 上肢の治療と運動療法

介護老人保健施設フェアウインドきの  
作業療法士 小松 顕

- 主な目的：①上肢の運動パフォーマンスの向上  
②上肢から全身（体幹）へ影響  
③疼痛の軽減

## I 意識で変わる肩の動き

両上肢を外転挙上したときの動き方を実感してみます。

- ①両腕は肩関節から生えていると意識して万歳する
- ②両腕は胸鎖骨関節からと意識して万歳する

→どちらが動きやすかったですでしょうか？

## II 関節ごとの運動療法とねらい

- ①骨・関節のゆがみを元にもどす
- ②関節のつまりがとれて、なめらかに動く
- ③筋肉の滑走が邪魔されない環境をつくる

実施前に各関節の動き具合や体幹の前後屈の柔軟性を確認してみてください！！

- ・肘関節：橈骨の落ち込みを調整  
上腕筋群と前腕筋群のクリアランスを広げる
- ・前腕：前腕筋群の滑走をなめらかにする  
前腕を握って「おいでおいで体操」
- ・手関節：橈骨手根関節をはじめとする手関節のつまりをとる  
茎状突起の遠位を握って「手首ふりふり体操」
- ・手部：中手骨間の動きを出す  
手のひらを包みこんで「握手ゴリゴリ体操」
- ・指関節：関節の副運動を促す  
「指くりくり体操」
- ・肩関節：肩甲骨を大きく動かし血行を促進させる  
「肘車輪体操」 脇をつかんで「ワカチコ体操」

ビフォーアフターを確認しましょう！！