

今回は五十肩の関節について
お話しをしていきたいと思います。

大きい関節ですと肩関節。
肩甲骨上腕関節と言われる所ですね。

その他に大事なところは
後ろの肩甲骨胸郭間、
肩甲骨と肋骨で出来ています。

ここは機能的な関節って言われる
ところでもあります。

もう一つとしては肩鎖関節
もっと言えば胸鎖関節。

ここまで関節としては
網羅していかないけません。

教科書で、
肩甲骨上腕リズムって
ありますよね。

あれは、
いったい何だって言うと、

肩甲骨と上腕骨がどういう割合で
動いていますかということです。

ざっくり言うと2対1で動きます。
肩甲骨が1動くと上腕骨が2動きます。

1・2の順番で動いてくる
ということになります。

ですから、
気をつけの状態から
手を上げると180°になります。

これが2対1なので、
手の動きが2なので180°のうち
120°がこの動きとなります。

そして、肩甲骨の外転が60°
合わせて180°という事になります。

ですから、仮に肩関節が
全く動かなくなったとしても、

肩甲骨だけで外転60°は
可動するという事になります。

逆に肩甲骨が動かなくても120°は
何とか動くよということになります。

両方を考えなきゃいけない。
これを肩甲上腕リズムって言うんですよね。

もう一個皆さんに知って
ほしいことがありますて

鎖骨の外端部の肩鎖関節の動き
皆さん手を上げる時に
鎖骨はどれくらい動きますか？

実際に外転と言うか
30°上に行くんです。

なので、肩鎖関節の動きが
しっかりでないと詰まるような
イメージになります。

ですから、肩鎖関節の動き
結構動くんですよね。

この動きを出すことによって
スムーズに上がるんですね。

なので、関節で言えば
肩鎖関節・肩甲上腕関節・
肩甲胸郭関節この辺の関節を
アプローチすることによって、

肩全体の動きが良くなってきます。
この3つの関節にアプローチしてください。