

今回は、巻き肩について  
考えていきたいと思います。

肩こりを訴える方だったり  
肩の痛みを訴える方なんかは

巻き肩になってしまっているケースを  
よく見かけるのではないのでしょうか。

そんな時にどういったアプローチをされますか？

もちろん、肩甲骨の動きですとか  
肩甲骨上腕関節などの動きをみていく  
必要性があるのですが

そういったところにアプローチをしても  
なかなか、巻き肩が改善していかない  
こともあるかと思います。

そうならば、別の場所も考えていかなければ  
いけませんよね。

別の場所となると  
脊柱を考えていくのも1つの手なのですが  
今回は前腕について考えていきましょう。

なぜ、前腕を考える必要があるかというと  
1度、先生自身で試していただきたいのが

前腕を回内位の状態から  
上腕骨の大結節付近を触っていただいて  
前腕を回外してみてください。

上腕が外旋しているのがわかるかと思います。

ということは  
上肢は前腕回外-上腕外旋の運動連鎖が起こる  
ということですね。

なのですが、デスクワークなどで  
普段から前腕を回内位で使う事が多く

前腕を回外させる機会が  
少なくなってしまうと

前腕回外の可動域制限が  
出てきてしまうんですね。

患者さんで、上肢を外旋させようとしても  
前腕が自然に回内してしまうケースをよく見かけます。  
(橈骨が下方にさがって  
普段から尺屈位になっていたりもします)

となってくると  
前腕回外の可動域制限があって

前腕回外-上腕外旋といった  
運動の連鎖が出来ないことによって

巻き肩が改善していかない  
といった事が考えられますので

前腕がどうなっているのかを  
確認してみるようにしてみてください。