



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“手首のストレッチ”

手指に力が入ってしまうこと、硬くなってしまいうことはありますか？
訪問リハビリを行っている方で急に手指に力が入ったり、
硬くなってしまい辛いと訴える方がいらっしゃいます。



もしかしたら原因は指ではなく**手首**かもしれません。

手首が硬い方は、手をついて支えるときや力を入れる際に手のひらで支えることが難しく、そのため手首の硬さをカバーするために手指を立てて使ってしまうことが多いです。
このような使い方が続くと、手指に力が入ってしまったり硬くなってしまい痛みが出ることがあります。

手首の ストレッチ

- ① 両手を座面について肘を伸ばして座ります
- ② ゆっくり頭を反対に傾けます

ポイント

- ① 息をはきながら行う
 - ② 手首をしっかり伸ばすこと
 - ③ 肩甲骨を引き背筋をできるだけ伸ばす
 - ④ 首はいろいろな方向に傾けてください
- ☆ 姿勢の改善にも効果あります



はじめは痛みがありますが無理せずにゆっくり行っていきましょう。