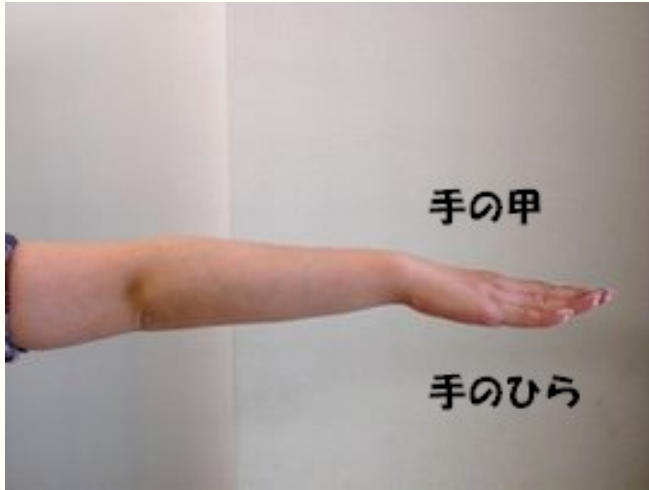


## 第36回【肘周辺のストレッチ】

今回は、日常生活において多く発生する肘の腱鞘炎に対する予防のストレッチについてお話したいと思います。肘の腱鞘炎では、院長通信の第2回でお話しした（1）上腕骨外側上顆炎（テニス肘）と（2）上腕骨内側上顆炎（野球肘）が、発生頻度は高く、この予防のストレッチの方法は次のようになります。

### ■※■ （1）上腕骨外側上顆炎（テニス肘）の右側のストレッチ ■※■



①右腕を前に上げて肘を伸ばし、手の甲が上、手のひらが下に向くようにします。

②次に左の手の指全体で、右手の甲をつかみ、自分の身体の方に引き寄せて10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回くらい繰り返します。

※ 左手も同じように行います。

### ■※■ （2）上腕骨内側上顆炎（野球肘）の右側のストレッチ ■※■



①右腕を前に上げて肘を伸ばし、手の甲が下、手のひらが上に向くようにします。

②次に左の手の指全体で、右手の甲をつかみ、自分の身体の方に引き寄せて10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回くらい繰り返します。

※ 左手も同じように行います。

### ※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張りすぎないようにしましょう。