

五十肩 段階別ストレッチガイド

炎症期 / 拘縮期 / 回復期

大地堂治療院 監修 | 五十肩・肩関節周囲炎 改善プログラム

STAGE 1
炎症期

STAGE 2
拘縮期

STAGE 3
回復期

STAGE 1 炎症期

発症～約4週間 | 安静と冷却が最優先

この時期は炎症が強く、無理なストレッチは厳禁です。痛みがある動きは行わず、できる範囲内の「動かさない工夫」と「血流維持」が回復の鍵です。

☒ 強い痛みがある方向への動きは絶対に無理しない。温めるのもNG（炎症が悪化）

▶ 振り子運動（コッドマン体操）

【やり方】

前傾姿勢になり、痛い方の腕をだらりと下げる。体を小さく前後・左右に揺らして腕が自然に振れるようにする。1回30秒×3セット。

【効果】

重力で肩関節に軽い牽引がかかり、炎症による関節の詰まりを和らげる。筋肉を使わずに動かせるため炎症期でも安全。

▶ 肘の曲げ伸ばし（血流維持）

【やり方】

座ったまま肘をゆっくり曲げて伸ばす。痛みの出ない範囲で10回×3セット。腕を体に沿わせたまま行う。

【効果】

肩を動かさず前腕の筋ポンプを使い血流を維持する。筋萎縮・むくみ予防にも有効。

五十肩 段階別ストレッチガイド

炎症期 / 拘縮期 / 回復期

大地堂治療院 監修 | 五十肩・肩関節周囲炎 改善プログラム

STAGE 2 拘縮期

約1~3ヶ月 | 可動域を少しずつ広げる

炎症がおさまり始めたら可動域回復フェーズへ。「痛みの少し手前まで」伸ばし続けることが重要。毎日継続することで関節包の癒着をほぐしていきます。

△☒ 痛みが強い方向は無理しない。ジワーとした張りは○、鋭い痛みは☒でその日は休む

▶ タオルを使った外旋ストレッチ

【やり方】

背中でタオルを持ち、上の手でゆっくり引き上げる。下の腕が外に回るのを感じながら10~20秒キープ。左右それぞれ3回ずつ。

【効果】

肩関節後方の関節包・棘下筋のストレッチ。外旋可動域の改善に最も効果的で日常生活（頭洗い・着替え）の動きの回復につながる。

▶ 壁を使った前方挙上ストレッチ（クライミング）

【やり方】

壁の前に立ち、指を壁にあてて少しずつ上にずらして腕を上げる。痛みの手前で10秒停止してからゆっくり下げる。1日2~3セット。

【効果】

肩関節の前方挙上可動域を段階的に拡大。腕を上げる動作（棚・着替え）の回復に直結。

▶ 横向き寝ストレッチ（肩甲骨はがし）

【やり方】

痛い側を下にして横向きに寝る。下の腕を前方に伸ばし、上の手で手首を持ちゆっくり床方向へ押し下げる。15秒×3回。

【効果】

肩関節後方の拘縮を重力を利用してほぐす。他のストレッチで届きにくい後面の癒着に直接アプローチできる。

五十肩 段階別ストレッチガイド

炎症期 / 拘縮期 / 回復期

大地堂治療院 監修 | 五十肩・肩関節周囲炎 改善プログラム

STAGE 3 回復期

約3ヶ月～ | 筋力強化と日常動作の完全回復

痛みがほぼなくなり可動域が戻ってきたら筋力強化フェーズへ。この段階をとばすと再発しやすいため、しっかり筋力をつけることが最終目標です。

軽い張り感は正常。痛みが戻ってきたら無理せずSTAGE2に戻って様子を見る

▶ チューブを使ったインナーマッスル強化

【やり方】

ドアノブや柱に軽めのゴムチューブを固定。肘を90度に曲げて脇を締め、外側・内側にゆっくり回す。各方向10回×3セット。

【効果】

ローテーターカフ（棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋）を強化。再発防止と肩関節の安定性向上に不可欠。

▶ ペンドラム+荷重（応用振り子運動）

【やり方】

炎症期の振り子運動に500ml水ボトルを持って行う。腕の重さを活かして円を描くように20～30秒。1日3セット。

【効果】

関節包の柔軟性維持と軽負荷による筋力回復を同時に行える。日常復帰後も継続することで再発予防になる。

▶ 万歳ストレッチ（全可動域確認）

【やり方】

鏡の前で両腕をゆっくり上げて万歳の姿勢を作る。左右差・痛みを確認しながら最終可動域で5秒キープ。朝晩各5回。

【効果】

回復の進行度を自己チェックしながら可動域を維持できる。左右差が縮まっていることを確認してモチベーション維持にも。

段階を間違えると悪化します

- ・今自分がどのステージかわからない場合は、まずSTAGE1の対応から始める
- ・「痛みがない＝治った」ではない。痛みが消えてもSTAGE3まで続けることが大切
- ・3ヶ月以上経過しても改善がない場合は専門家への相談をおすすめします
- ・このガイドは一般的なケアです。状態によっては内容が異なる場合があります