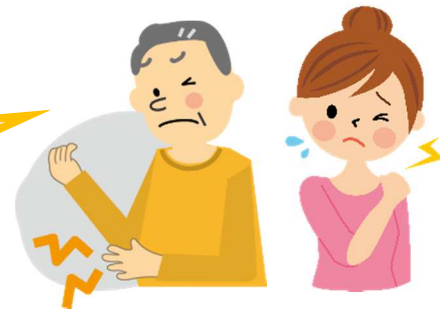


# 柏友新聞 2017 春

## 始めよう！透析前ストレッチ リラックスしてはじめましょう

『透析中に、首、肩、背中にかけて痛い』

『シャントの方の腕全体が痛い』



**シャント肢痛**

その痛みを **シャント肢痛** と言い、大半の方が経験されています。

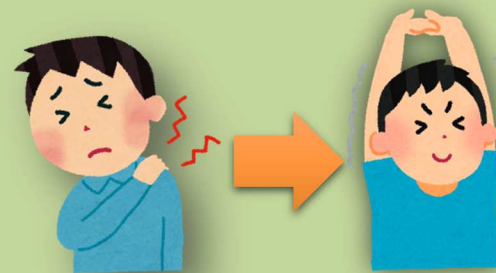
少くらの痛みだからと、我慢される方もおられるのではないのでしょうか？

透析中にタオル、枕などで挙上・シャント肢運動・マッサージ・温罨法などされている

方はおられると思いますが、一時的にしか効果がありません。



**そこで！**



透析前に出来る簡単なストレッチを取り入れてみてはどうでしょうか？

**図のように**主に首から肩にかけての凝り固まった筋肉が、透析中のシャント肢の痛みにつながる事が多く、

**肩甲骨周囲をほぐすことで血流の改善を図り、筋肉を伸ばすことができます。**

このような運動を行うことで、効果が得られることがあります。



～肩を回す・あげる・おろす～

・肩をゆっくり回す

・息を吸って 挙げて↑ 吐いて 下げます↓

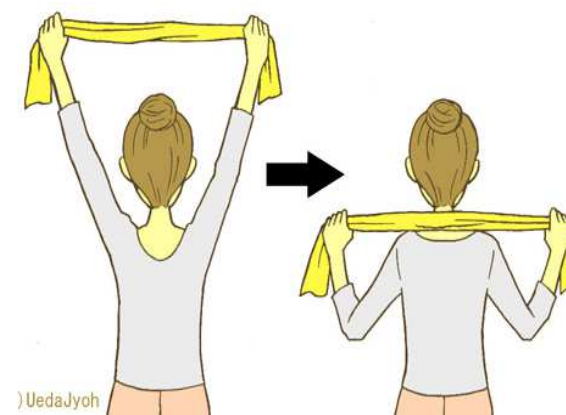


～肩甲骨を寄せる～

～肩の横を伸ばす～



- 1.伸ばしたい方の腕を胸に引き寄せます。
- 2.反対の腕で、伸ばしたい方の腕をさらに引きよせて肩を伸ばします。



～タオルストレッチ～

タオル1本あればどこでも出来るのが **メリット**。

筋肉を伸ばすことで血行が良くなり、疲労回復に効きます。

この機会に短時間で行えるストレッチ取り入れてみてください。

無理せず、**マイペース**に習慣づけていきましょう！

