



# テニス肘ストレッチ

テニス肘ストレッチとは、手首を手の甲側に動かす筋肉を伸ばす為のストレッチです。

## テニス肘とは!?

テニス肘とは手首を手の甲側に動かす筋肉の使いすぎで痛みがでる疾患です。手首を手の甲側に動かす筋肉の多くは上腕骨外側上顆という肘の外側についています。その為、肘の外側が痛くなるのです。

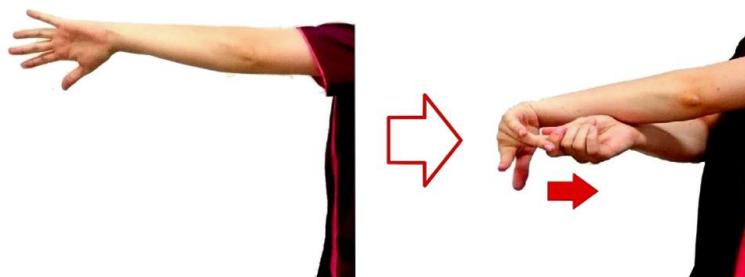
テニスのバックハンドを反復して行くと症状が出てくる事が多いためこのような名前がついていますが、日常生活での家事や、パソコン業務、野球、その他スポーツでも発症します。



では、この筋肉をストレッチする方法を下記にて紹介します。

## ①上腕骨外側上顆に付く筋のストレッチ

- 腕を真っ直ぐ前にあげます。
- 親指を下に向けます。
- 中指をご自身の方に引きます。
- 5秒ほど保持します。

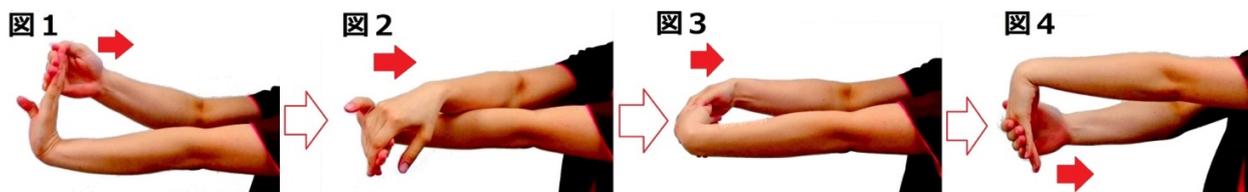


## ②前腕全体のストレッチ

宏洲整形外科 HP に飛びます

①の後に腕全体のストレッチを行います。

- 図1 手のひら上側から指先をご自身の方に5秒間、引いて下さい。
- 図2 手のひら外側から指先をご自身の方に5秒間、引いて下さい。
- 図3 手のひら内側から指先をご自身の方に5秒間、引いて下さい。
- 図4 手のひら下側から指先をご自身の方に5秒間、引いて下さい。



①⇒②までの流れを朝・昼・晩、10回ずつを目標に頑張ってください。