

第6回 肘の痛みの原因の一つ短橈側手根伸筋

※ご覧頂く前に「[ストレッチの基礎知識](#)」をお読みください。

テニスやデスクワークの時、

肘の外側が痛くなることはありませんか？

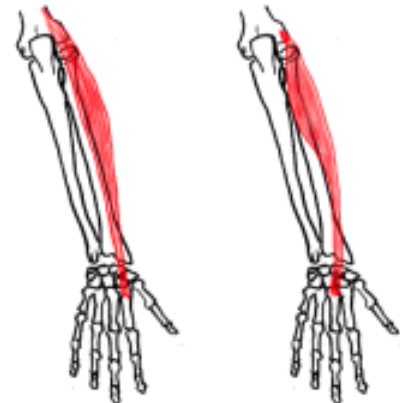


その原因の一つとして今回ご紹介する**短橈側手根伸筋**の疲労、柔軟性の低下の可能性があるので、その筋肉のストレッチ方法をご紹介します。

橈側手根伸筋には2種類あります。

長橈側手根伸筋と**短橈側手根伸筋**です。

どちらの筋肉も上腕骨外側上顆（肘の外側）から始まり、それぞれ第2中手骨（人差し指）、第3中手骨底（中指）に付着しています。



左：長橈側手根伸筋

右：短橈側手根伸筋

その中でも**短橈側手根伸筋**は肘の外側に小さく付着している為、日常的な反復したストレスや、テニスのバックハンドなどの急激なストレスに対して損傷しやすいです！！



方法 1. 痛みがある方（右）の腕の中指（短橈側手根伸筋の付着部）をつかみます。



方法 2. 手首の力を抜いて、矢印の方向に中指を引っ張ります。

方法 3. 肘の外側が少し伸びてきた所で止めて、じっくりと 30 秒以上かけて伸ばします

※『痛みがでる』、『伸ばしている感じが強く出る』程度まで伸ばすと、筋肉は上手くストレッチ出来ません。

あくまで『少し伸びている所』で止めて下さい。

肘の痛みスッキリ！

肘の痛みには、様々な原因があり
今回ご紹介したストレッチは肘の痛みを取る
ことを保証するものではありません。
肘の痛みに関してお悩みをお持ちの方は
ぜひ一度、当院の受診をお勧めします。

