

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？

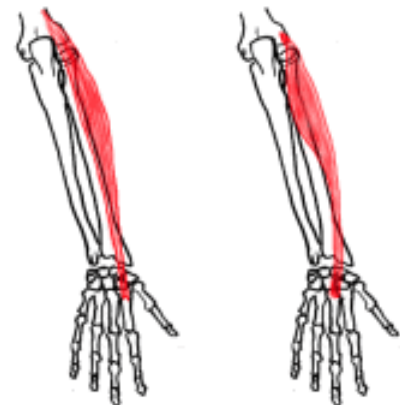


その原因の一つとして今回ご紹介する**短橈側手根伸筋**の疲労、柔軟性の低下の可能性があるので、その筋肉のストレッチ方法をご紹介します。

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。

