

Effective stretching position for the posterior deltoid muscle evaluated by shear wave elastography.

Hiyu Mukai ^a, Jun Umehara ^{a,b}, Masahide Yagi ^a, Ko Yanase ^{a,c}, Hikari Itsuda ^a, Noriaki Ichihashi ^a

a) Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University, Kyoto, Japan

b) Faculty of Rehabilitation, Kansai Medical University, Hirakata, Japan

c) Faculty of Health and Sports Science, Doshisha University, Kyotanabe, Japan

Journal of Shoulder and Elbow Surgery (IF: 3.019)

PMID: 10.1016/j.jse.2022.01.143.

DOI: 35245666

研究の概要：

三角筋後部線維の伸張性低下は肩関節後方タイトネスに関連し、肩関節障害予防の観点からその柔軟性維持・改善が重要であると考えられています。しかし、これまで生体において三角筋後部線維の効果的なストレッチング肢位を検討した研究はありませんでした。そこで、本研究では超音波診断装置せん断波エラストグラフィ機能を用いて、三角筋後部線維に対する効果的なストレッチング肢位を生体において明らかにしました。その結果、肩関節屈曲と水平内転が三角筋後部線維の伸長に影響し、内旋の影響は少ないことが分かりました。また、肩関節屈曲 90° からの水平内転による複合運動で、三角筋後部線維が効果的に伸長されることが明らかとなりました。これらの結果は、三角筋後部線維の短縮によって肩関節後方タイトネスを有する患者の治療に役立つと考えられます。



Rest : 安静肢位、F : 屈曲、Had : 水平内転、IR : 内旋

