

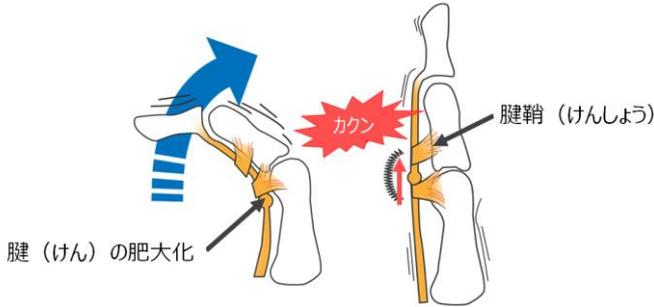
## ばね指(弾発指)体操

**ばね指体操・ストレッチで「ばね指」改善・予防！**

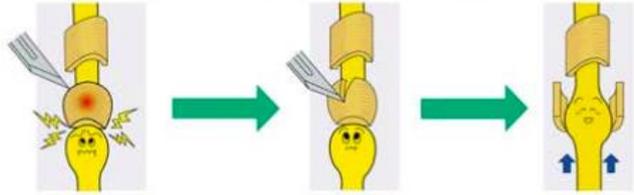
### ■ばね指の原因

手の使い過ぎが原因で起こる「指の腱鞘炎」です。指の使いすぎによる負荷のため、動かすたびに摩擦のために炎症が進み、腱鞘が肥厚したり、腱が肥大し、通過障害を起こし「ばね指」になります。

更年期の女性に多く、妊娠出産期の女性にも多く生じます。手の使いすぎやスポーツや指を良く使う仕事の人にも多いのも特徴です。糖尿病、リウマチ、透析患者にもよく発生します。



**【腱鞘切開手術】**  
手術自体は、1cm程度の切開で済み、所要時間も15分程度と短いため、日帰りで行うことが可能です。



### ■ばね指体操

#### 【人差し指、中指・薬指・小指に対する ばね指体操】

手首を軽く反らせた状態で、ブロック状のものを指の腹と母指球(親指の付け根)で挟み、指の付け根(屈筋腱)を縮めるように力を入れて押し合う。



#### 【指ストレッチ ばね指体操】

軽く手首を反らせた状態で、指を伸ばし、反対側の手でさらに反らす。

#### 【母指に対する ばね指体操】

親指を伸ばした状態で親指の付け根から曲げ保持するように反対の手で抵抗をかける。



#### 【皮ひっぱり ばね指体操】

ばね指の関節の皮を反対の手でつまみ引っ張り、関節を曲げ伸ばしをする。



#### 【虫様筋 ばね指体操】

- ①手のひらを前に向け手首を伸ばす
- ②第1・第2関節を曲げきる
- ③反対の手で第3関節を伸ばす
- ④第3関節を曲げ伸ばしを10回



#### 【骨間筋 ばね指体操】

- ①手のひらを前に向け手首を曲げる
- ②第1・第2関節を曲げきる
- ③反対の手で第3関節を伸ばす
- ④第3関節を曲げ伸ばしを10回

