

スレ住人の整骨院の先生のありがたいお言葉

ちょっとコレを観てくれ



赤い丸で囲まれている所なら腱鞘炎の可能性が高いな。
ちなみに青い線は手の腱だ。
童貞は黄色い部分を刺激するな。
おにんにんが勃起する。

なったばかりの奴は安静にすることだな。

あと軽い痛みなら手首の関節の微妙なズレから起こることもあるから手首の関節を少し引っ張ってみようか。

応急処置

<http://p.pita.st/?m=joz1vwpi>

まずこれを見てくれ。
いい声してるだろ？
やり方のコツは引っ張ったまま弛めずに手首を返すこと。
小指側に痛みがあるときは親指よりに返すこと。

引っ張ると手首の関節が開くのがわかると思うから、開いた状態をキープしつつ関節を動かすことで腱にストレスが掛からない状態に戻すことが出来る。

ちょっと腱鞘炎について話しておこうか。byVipper柔道整復師

そもそも腱鞘炎とは何かと言うと、腱が損傷したのではなく腱を守る鞘が何らかの原因で炎症を起こしたものだ。

上の写真をもう一度見てほしい。
『手根骨』という骨の一群があるだろう。
人の手首は『伸ばす』『曲げる』『捻る』『傾ける』という4つの動作を行うように出来ている。
その為多くの関節が必要となり、骨が細くなるわけだ。
腱鞘炎と言うのはその細かい骨の縁が腱鞘に当たった状態がつづき炎症を起こしている場合が多い。

さて、ギター弾きに多い症状としては圧倒的に小指側の痛みが多い。
コレはなぜかと言うと、人の指は人差し指と中指がメインの作業を行うように出来ており薬指、小指は補助的な能力しかない。
しかしながら楽器演奏においては補助の指も酷使しなければならない。
ゆえに一番力の弱い小指の動きにより痛みやすい。

フォームの改善

座ってギターを弾くとどうしても手首に負担がかかりやすくなる。
できれば立って弾くのが良い。
理想的な高さは色々言われてはいるが、脇が締まり肘が身体についた状態で1フレットからハイポジションまでいけることが望ましい。
脇が締まっている状態は完全な脱力状態になりやすく手首への負担が最小限で済むからである。

エクササイズ

弾き始めには運指練習をゆっくり丹念にやるべし！