

障害名

棘下筋・小円筋炎

① 症状

◦ 肩甲骨の外側が痛くなる。(肩のうしろ側)

② 原因

◦ 筋肉の使いすぎによる。

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる
- ストレッチ
- あたためる

④ 予防法

⑤ 追記

