


M462

ショルダーサポート (左右両肩兼用)

プロテクションレベル3 ハードサポート

サイズ測定位置:胸囲

M	~ 95cm	
L	95 ~ 127cm	

脇の下の真下と胸の中心を通る周計(最も太い位置)を計測してください。



機能など詳しい製品情報は
こちらからご確認ください。
www.mc david.co.jp



肩関節全体をしっかり圧迫・保護

ご使用上の注意

安全にご使用いただく為に必ずお読みください。また、本書はいつでもお読みになれるよう大切に保管してください。

マクダビッドサポーターは、痛みを取ったり、治療効果をもたらすものではありません。また、傷害を完全に予防することはできません。傷害の予防には、筋力や柔軟性を十分に高めておくことが大切です。

次のような場合は使用しないでください。

- 傷・湿疹などお肌に異常がある方は使用しないでください。
- 皮膚炎・ゴムに対するアレルギーのある方は使用しないでください。
- 使用中、使用後に皮膚に異常があらわれたときは使用を中止し、医師へご相談ください。

※素肌に直接装着され、長時間ご使用されると皮膚に影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

装着方法

以下の装着手順は右肩の場合です。左肩に装着する場合も同じように装着してください。

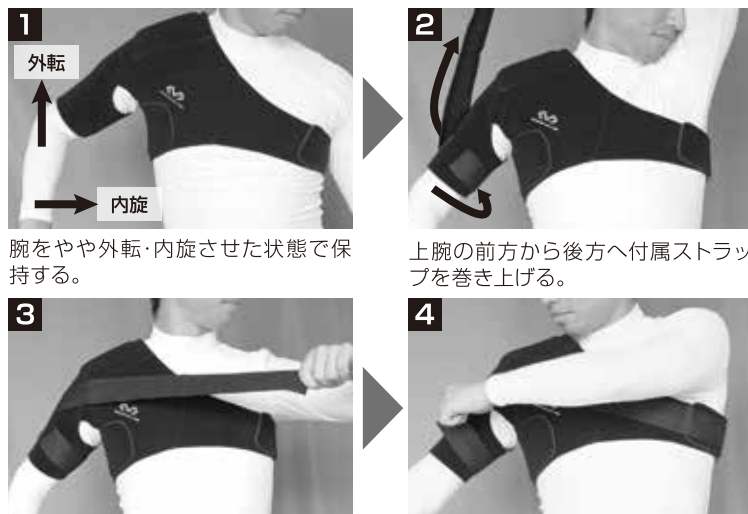
素肌に直接装着するか、又はアンダーウェアの上から装着してください。



1 あらかじめ腕と脇の下のストラップを仮止めしておき、保護したい肩側の腕を通す。

2 胸部にストラップを回してとめ、仮止めしていた腕と脇の下ストラップを調整する。

付属ストラップの使用方法(肩関節の極端な外転、外旋制限)



1 腕をやや外転・内旋させた状態で保持する。

2 上腕の前方から後方へ付属ストラップを巻き上げる。

3 腕を下げ、付属ストラップを上腕後方から肩の丸みのやや下を通し、反対側の脇の下へ引っ張ってとめる。ストラップを通す位置を上げれば制限が弱まり、下げれば制限が強まります。

4 <装着完了>
必要に応じ全体のフィット感を調節する。

肩パッドの使用方法(衝撃吸収)

付属のパッドまたは市販のテーピングパッドなどを肩ポケットに入れる。



肩鎖関節にあたる部分(写真点線部)をくり抜いて使用すると、直接的な衝撃から肩鎖関節を守ります。

●やむをえない事情により、製品仕様の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お手入れ方法

汚れた場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手洗いしてください。ドライクリーニングや乾燥機、脱水機、漂白剤などの使用は避けてください。

取り扱い方法



素材:合成ゴム、ナイロン、ポリウレタン

SHOULDER

肩の構造と主なケガ

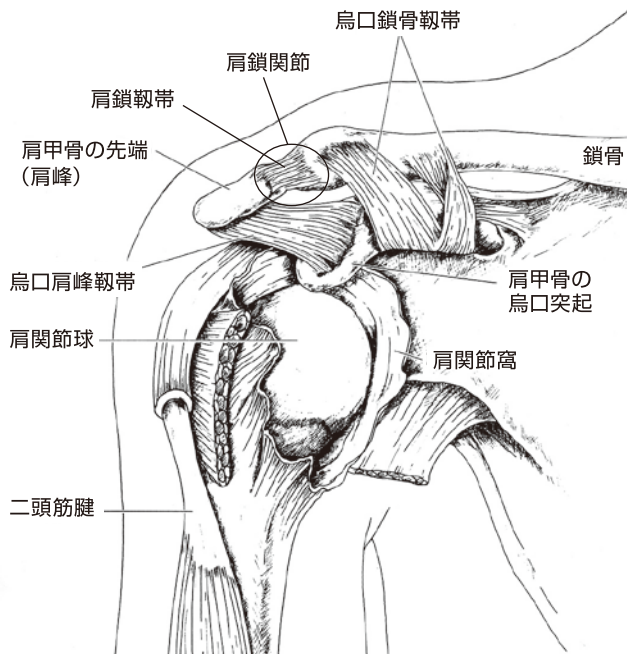


肩の構造(右肩)

肩関節は複数の骨・筋肉・靭帯などが絡み合っており、複雑な構造をした関節です。また、360度回転できる唯一の関節で、人体の中で最もよく動く関節でもあります。 ※右図参照

肩の主なケガ

肩関節周辺に強い痛みや違和感を感じた際には、まず専門医の診断をお受けください。



肩関節周囲炎(四十肩・五十肩など)

特に40-60代の女性に多く好発し、肩を動かしたときの疼痛や就寝時の鈍痛が特徴的です。

- 発生メカニズム: 運動不足や老化による肩関節周辺の組織が拘縮し、炎症を起こす。
- 症状: 肩あるいは肩から上腕への疼痛と関節可動域の縮小。
- 急性期: 炎症や痛みが強いため患部の安静と冷却が大切。
- 慢性期: 組織の癒着予防のための運動療法と肩を冷やさない(温熱療法・サポーターによる保温)。特に、就寝時の肩の冷えに注意。

肩腱板炎

特定の動きや腕を肩より高く上げる動作で痛みを感じます。スポーツによる疲労性の場合には特に運動時痛を伴います。

- 発生メカニズム: 腕を頭より高く上げる動作を過度に繰り返すことにより、上腕骨上端が肩関節や腱の一部と擦れあい、腱繊維が傷つくことで炎症を起こす。
 - 発生しやすい主なスポーツ: 野球の投球、ゴルフのスイング、テニスのサーブ、バタフライ、背泳ぎなど
- ※ 損傷患部は安静にしてください。軽い圧迫固定により痛みが和らぐこともあります。

肩鎖関節損傷

肩鎖関節は、鎖骨と肩甲骨(肩峰)が接している場所で、肩鎖関節にある肩鎖靭帯とその内側にある烏口鎖骨靭帯が互いの位置を一定に保ち、関節がずれることを防いでいます。肩に無理な力が加わってこれらの靭帯が損傷した時に捻挫・亜脱臼・脱臼を起こします。

- 発生メカニズム: 転倒して肩の外側を強打したり、腕を上方や前方あるいは外側に強く引っ張られた際などに損傷。
- 症状: 肩鎖関節部(肩上面で外側)の安静時の痛み、押した時の痛み、腕を動かした際の激しい痛み。
- 肩鎖関節捻挫: 肩鎖靭帯の部分断裂はあるが、烏口鎖骨靭帯や筋肉に異常がない状態。
- 肩鎖関節亜脱臼: 肩鎖靭帯のみが断裂し、烏口鎖骨靭帯が部分的に傷んでいる状態。
- 肩鎖関節脱臼: 肩鎖靭帯と烏口鎖骨靭帯の双方が損傷し、鎖骨の端が完全にずれていることが確認できる状態。

※これらの損傷では、肩鎖靭帯に負担がかからないように肩峰と鎖骨を近付ける(上腕を引き上げ、鎖骨を下へ押し下げる)ことが大切です。