

テニス肘（テニスエルボー）のための60日間の回復計画

テニス肘（テニスエルボー）についての衝撃的な真実

これを読んでいるあなたは、テニス肘（テニスエルボー）を患っているか、テニス肘（テニスエルボー）を患っている人を知っているかのどちらかです。

テニス肘になると、日常生活に悪影響が出ます。あなたは、ウェブで解決策や助けになるという製品を検索しました。

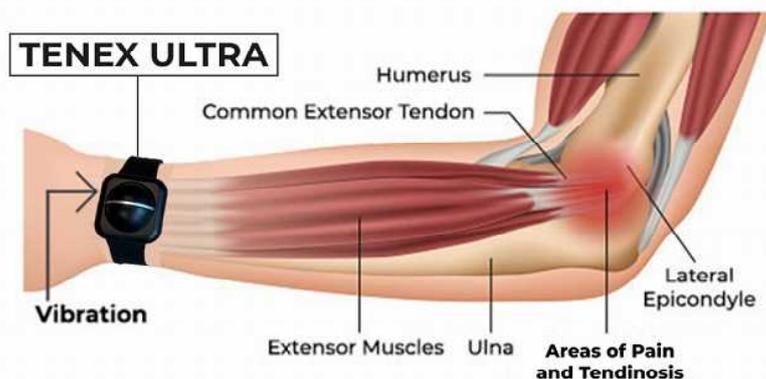
残念ながら、世の中には回復につながらないだけでなく、症状を悪化させる可能性のある誤った情報がたくさんあります。

真剣に治癒を目指すなら、以下に概説する独自の60日間プランを検討してください。

効果が保証されています。

まず、上顎炎には「炎症」はありません。「炎症」は、炎症が症状の原因または結果であることを意味しますが、その結論には医学的根拠がありません。過度の使用または誤用による肘腱の損傷は、非炎症性の病理です。それは腱炎ではなく腱症であり、このプランではそのように扱われます。

Tennis Elbow



上顎炎は神話である

「itis」は炎症を意味しますが、腱炎は炎症性病理ではなく、実際には腱症であることが証明されています。

炎症を軽減すると、体の自己治癒力が失われ、伸びたり断裂したりした伸筋腱の修復には効果がありません。

抗炎症薬は治癒を遅らせ、肘を悪化させ続ける可能性を高めま

伸筋は前腕の後ろ側に位置し、長い腱で手の骨とつながっており、そこで作用を発揮します。

腕のさらに上方では、共通伸筋腱が伸筋を肘（ひじ）の上腕骨外側上顆に接着します。

前腕が車だとすると、腱はショックアブソーバー、筋肉はエンジンです。

テニス肘は、典型的には伸筋腱の伸展または断裂によって起こります。

この痛みを伴う病気は、仕事や遊びで手や腕を繰り返し動かす人によく起こりますが、この症状を引き起こしたり悪化させたりする日常的な活動は文字通り何十もあります。

テニス肘になると、テニスをしているときだけでなく、起きている間ずっと痛みを感じるのが普通です。

問題は、腱組織は主にコラーゲンで、腱には血液供給がほとんどないことです。

そのため、定着した定説にもかかわらず、炎症を軽減したり血流を増やしたりすることは、回復プログラムの機能的要素であるという生物学的根拠と臨床的証拠を欠いています。

これは、アームバンド、圧縮スリーブ、局所クリーム、TENS治療、またはNSAIDが短期的に筋肉の痛みをいくらか和らげないという意味ではありません。

しかし、それらは問題の解決策ではありません。

そして、痛みが少し和らぐと、休息してリハビリするべきときに遊んだり働いたりするように自分に言い聞かせ、症状を悪化させ、治癒を困難にしてしまうのです。

ひじ
肘^{ひじ}の過度の使用や誤用による損傷は非炎症性の病理であり、血流による影響は最小限にしか及ばないため、医療研究者は、異なる治療法の主要要素を回復計画に組み合わせる方法論を特定しました。

STEP 1

1日目

テネックスエルボーショックアブソーバーを装着し、可能であれば 24 時間 365 日、少なくとも起きている間は装着したままにしておいてください。

テニス肘^{ひじ}はスポーツによる怪我だと思われがちですが、テニス肘^{ひじ}の症例の 90% はその他の何らかの活動によって引き起こされます。

伸筋腱が伸びたり、微小な断裂が生じたりしている場合は、毎日何十回も運動すると症状が悪化する可能性があります。

したがって、テネックスエルボーショックアブソーバーを 60日間着用することは、回復に大いに役立ちます。



できる限りの努力をして、テニス肘^{ひじ}の原因を特定するようにしてください。

原因が明らかな場合もありますが、可能性を絞り込むために理学療法士の診察を受ける必要がある場合もあります。

これは、プレーしていないときや働いていないときに何をすることが重要です。

たとえば、両手を胸の上に置いて仰向けに寝ると、肘^{ひじ}が曲がってしまい、この屈曲によって損傷した腱が伸びたり刺激されたりする可能性があります。

弱い圧縮スリーブは、肘を曲げないように注意を促すことができます。

または、鉄のフライパン^{ひじ}で定期的に調理していて、いつも怪我をした手や腕でフライパンを持ち上げている場合は、テニス肘^{ひじ}にひねりが加わりますので、もう一方の手でフライパンを持ち上げます。

回復を遅らせる可能性のあるあらゆる事柄に対する認識を高めることは、医療専門家がほとんど取り上げない要素です。

次に、負傷した肘を 10日間休ませます。

可能であれば、ピククルボールを打ったり、ハンマーを叩いたり、銃を撃ったりすることは控えてください。

腱炎の主な原因と思われる行為は何でも控えてください。

氷で冷やさないでください。温めないでください。問題ありません。

抗炎症剤を服用しないでください。

アームバンドを着けないでください。TENS を併用しないでください。

腕に機械を巻き付けしないでください。

STEP 2

11日目

負傷した腱に痛んだ筋肉を伸ばして強化するための特別な運動を始めます。

軽い抵抗から始めて、徐々に強くしていきましょう。

軽い痛みを超えるストレッチやリラクゼーションは中止してください。ある程度の不快感は正常です。

中止された場合は、数日後にもう一度お試しください。

治療的運動プログラムの初期の目標は、伸筋腱の治癒を促進しながら、筋肉の持久力を促進し、ストレスに対する抵抗力を高めることです。よく構成されたコンディショニング プログラムに従うことで、日常の活動だけでなく、スポーツやその他のレクリエーション活動にも復帰しやすくなります。

プログラムの期間：この運動プログラムは、60日間の残りの期間継続する必要があります。

回復後、医師または理学療法士は、肘の生涯にわたる保護と健康のための維持プログラムとしてこれらのエクササイズを継続する方法を指導することができます。

回復後もテネックスエルボーショックアブソーバーを着用すると、再発の可能性が最小限に抑えられます。

回復運動

1. 手首の伸展ストレッチ

必要な器具：なし

手順：このストレッチは、特に活動の前に、一日を通して行う必要があります。

回復後、このストレッチは、ガーデニング、テニス、ピククルボール、ゴルフなど、握力を必要とする活動のウォームアップの一部として含める必要があります。

ステップバイステップの指示・誰かに「止まれ」と合図するかのよう、腕を伸ばして手首を後ろに曲げます。

反対の手で手のひら全体に軽く圧力をかけ、前腕の内側が伸びるのを感じるまで手前に引きます。

ストレッチを 15秒間保持します。5回繰り返します。

繰り返し回数：1日4回、5回。週5～7日。ヒント：^{ひじ}肘をロックしないでください。



2. 手首の屈曲ストレッチ

必要な装備：なし

指示：このストレッチは一日を通して、特に活動の前に行う必要があります。

回復後、このストレッチは、ガーデニング、ハンマー打ち、テニス、ラケットボール、ゴルフなど、握力を必要とする活動のウォームアップの一部として組み込む必要があります。

手順 ・手のひらを下に向けて腕を伸ばし、指が下を向くように手首を曲げます。

前腕の外側が伸びるのを感じるまで、手を体の方にゆっくりと引きます。

15秒間ストレッチを続けます。

繰り返し回数：1日 4回、5回。週5～7日。ヒント：^{ひじ}肘をロックしないでください。



3. 手首の伸展（強化）

必要な器具：^{ひじ}ダンベルハンドウェイト（1ポンド、30日目には 3ポンド）

手順：（1）肘を90度に曲げ、手首を端に置いて前腕をテーブルの上で支えます。

リハビリの初期段階では、軽い（1ポンド）ダンベルを使用してこのエクササイズ「下ろす」動作を行うだけで、痛みが軽減したら完全な動作に進む前に急性の痛みを和らげることができます。

反対の手を使って手首をできるだけ上に押し上げます。

次に、^{ひじ}補助なしで、手首が再び曲がるまでゆっくりと重りを下ろします。

（2）肘を少し伸ばし、腕をテーブルの上に置き続けます。

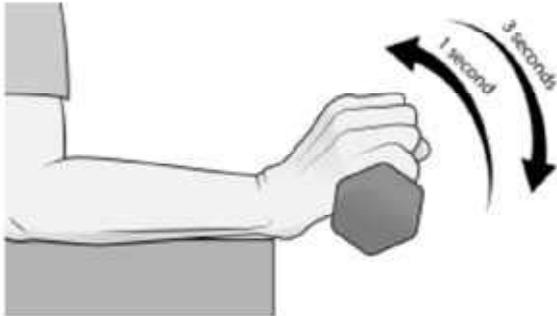
（3）肘を完全に伸ばし、腕をテーブルに支えられないように曲げます。

各ステージで従うべきステップバイステップの指示

- ・手のひらを下にして、手首をできるだけ上に曲げます。
- ・1カウント保持し、その後3カウントゆっくりと下ろします。
- ・最初は重りを使わずに始め、30回完了するまで繰り返し回数を増やします。
- ・痛みが増すことなく2日連続で30回繰り返しできるようになったら、1ポンドの重りを使ってエクササイズを開始します。

繰り返し回数：1日1回、30回。週5～7日。

ヒント：重量によって手がすぐに引っ張られないようにしてください。



4. 手首の屈曲（強化）

必要な器具：ダンベルハンドウェイト（1ポンド、30日間で3ポンド）

手順：(1) 肘を90度に曲げ、手首を端に置いて前腕をテーブルの上で支えます。

反対の手を使って手首をできるだけ上に押し上げます。

次に、補助なしで、手首が再び曲がるまでゆっくりと重りを下ろします。

(2) 肘を少し伸ばします。腕をテーブルの上に置いたまま支え続けます。

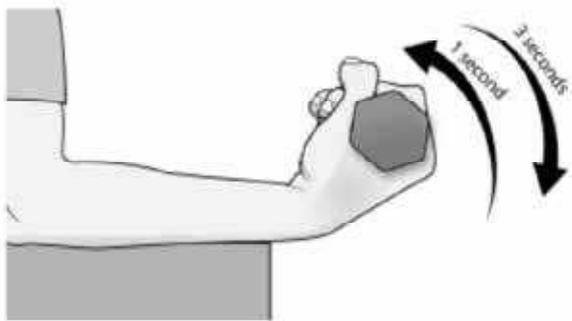
(3) 肘を完全に伸ばし、腕をテーブルに支えられないように曲げます。

各段階の手順を順を追って説明します

- ・手のひらを上にして、手首をできるだけ上に曲げます。
- ・1カウント上げたら、ゆっくり3カウント下ろします。
- ・最初は重りを使わず、30回できるまで回数を増やしていきましょう。
- ・痛みが増すことなく2日連続で30回繰り返しできるようになったら、1ポンドの重りを使ってエクササイズを始めます。

繰り返し回数：1日1回、30回。週5～7日。

ヒント：重量によって手がすぐに引っ張られないようにしてください。



5. 前腕の回外と回内（強化）

必要な器具：ダンベルハンドウェイト（1ポンド、30日間で 3ポンド）

手順：(1) 肘を90度に曲げ、手首を端に置いて前腕をテーブルの上で支えます。

(2) 肘を少し伸ばし、腕をテーブルの上に置き続けます。

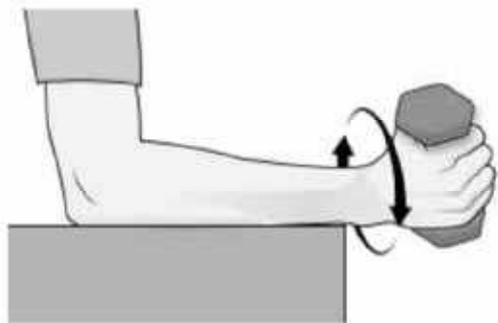
(3) 肘を完全に伸ばし、腕をテーブルに支えられないように曲げます。

各段階の手順を順を追って説明します

- ・手のひらを横に向けた状態から、ゆっくりと手のひらを上に向けた状態へ。
- ・ゆっくりと開始位置に戻し、ゆっくりと手のひらを下に向けます。
- ・ゆっくりと開始位置に戻ります。これでこれで1回の繰り返しが完了します。
- ・最初は重りを使わず、30回できるまで回数を増やしていきましょう。
- ・痛みが増すことなく2日連続で30回繰り返しできるようになったら、1ポンドの重りを使ってエクササイズを始めます。

繰り返し回数：1日1回、30回。週5～7日。

ヒント：ダンベルを使用するときは、重さによって前腕がどちらかの方向にできるだけ引っ張られるようにします。



30日目

3ポンドの重量で同じ頻度で回復エクササイズ1~5を繰り返します。
次のエクササイズをルーチンに追加します。

6. ストレスボールスクイーズ

必要な器具：ゴム製のストレスボール

指示：このエクササイズは、上記の段階的な強化エクササイズを完了した後に実行する必要があります。
このエクササイズにおける腕とひじの位置は、完了しようとしている段階に合わせてください。

繰り返し回数：1日 1回、10回。週 5~ 7日。

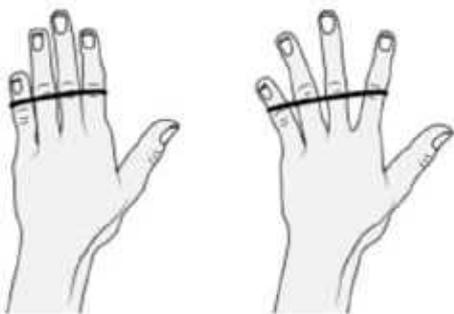


7. 指のストレッチ

必要な道具：ゴムバンド. 指示：このエクササイズは、上記の段階的な強化エクササイズを完了した後に実行する必要があります。

このエクササイズにおける腕とひじの位置は、完了しようとしている段階に合わせてください。

繰り返し回数：1日1回、10回。週5~ 7日。



STEP 3

ビタミンCと腱の修復

ビタミンC = コラーゲン = 健康な腱!

ビタミン C は、私たちの体では合成も貯蔵もできず、新しいコラーゲンの生成に不可欠なため、重要です。そして、腱はコラーゲンタンパク質できているため（90%以上）、これは非常に重要です。テニスひじの痛みの原因となる損傷した腱を修復し、置き換えるには、新しいコラーゲンが必要です。

十分な基本的なタンパク質構成要素（アミノ酸として知られています）とビタミン C があれば、私たちの体は新しいコラーゲンを合成することができます。

さて、あなたは「必要なビタミン C はすべて食事から摂取している」と考えたくありません。

でも、あなたはどうですか？毎日、新鮮で生の栄養豊富な果物や野菜をどれくらい食べていますか？

人体は毎日どれくらいの量のビタミン C を必要としますか（ビタミン C は水溶性ビタミンであり、体内で貯蔵することも生成することもできないことに注意してください）？

ほとんどの人にとって、1日あたり2000mgのビタミンCを追加で摂取すると、負傷した伸筋腱の回復が早まります。

ビタミン C はコラーゲンの生成を助けるだけでなく、心臓の健康を改善し、脳の機能を高め、免疫力を高める効果もあります。

アスコルビン酸はビタミン C の中で最も安価な形態ですが、より消化しやすく、水と同じ pH 7.0 のアスコルビン酸カルシウムをお勧めします。

NutraBioc は私たちが選んだブランドです。Amazonで購入できます。

通常、腱炎は腱の伸張または微小断裂です。場合によっては、腱が骨から完全に剥がれてしまうこともあります。

やれやれ！それがあなたでないことを祈ります。

それが診断結果であり、腱から骨に到達するために外科手術が必要な場合は、NutraBio のビタミン D を追加することで腱から骨への治癒を助けることができます。

TENEXからの最高の願い

テニスひじに関する衝撃的な真実を知った今、このプランが、TENEX ULTRA ショックアブソーバーによって完全にサポートされた回復への道へとあなたを導くことを心から願っています。