

## Overuse (使いすぎ) / Misuse (誤用) 症候群

- > 休みをとらず、長い時間無理な弾き方を反復
- > 痛みやしびれを自覚

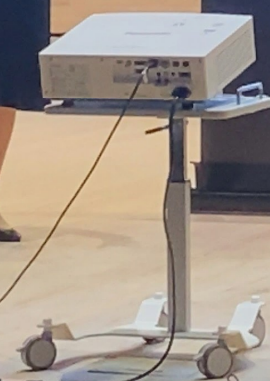
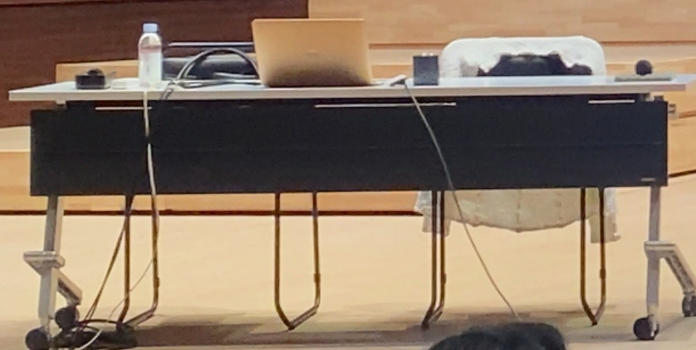
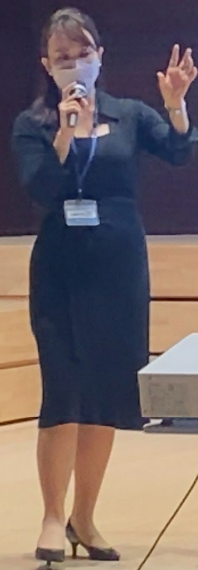
### > 起こしやすい時期

- コンクール前、試験前など
- テクニックやレパートリーを変更したとき



### > 対応

- 痛いところを冷やす、湿布する
- 翌日まで症状が続くときは、弾きすぎている
- 練習時間を短くする、無理をせず休む





腱鞘炎??  
一緒にチェックしてみましょう!  
親指を握り込んで、  
15秒間手首を曲げる。

