



肩関節周囲炎 (かたかんせつしゅういえん)

(いわゆる **四十肩・五十肩** のこともいいます)

病状と状態

一般的に四十肩・五十肩は、「肩関節周囲炎」の事をいい、肩が痛み、動きにくくなります。痛みによる肩の動きにくさで、髪を整える、服を着替える事等の生活が難しくなり、ほっておくと、肩の動きが狭くなるといった症状が残る場合もあります。原因として、さまざまな事がありますが、特に肩の筋肉の炎症やじんたいの損傷といわれています。ひどい場合は夜中に痛みが強く、眠れないこと事もあります。



治療 視診・触診やレントゲン撮影・MRI検査をおこない、診断を確定します。

保存治療 ⇒ 薬・注射・温め・アイシング(冷す) 運動療法

※肩関節周囲炎には 症状によって 1~3期 までの時期があります

初期 炎症が強く、鋭い痛みがあります無理に動かそうとせず、炎症を抑える治療が優先です。

中期 痛みが和らいでくるため、軽い運動を始めます。

後期 「回復期」となります この時に積極的にリハビリをおこない、肩関節の柔軟性を取り戻します。

人それぞれによって時期の長さは 変わってきます

そのため、時期にあった正しい運動が必要となります。

★ 初期 に適した運動



おじぎ運動

- ① 肩の力を抜いて おじぎをし、両腕を前に垂らします。
- ② ゆっくりとおじぎをしながら、肩に軽い痛みを感じたら止めます。
- ③ この姿勢で10数えて体をおこします 5回ずつ行いましょう 肩を垂らすと、肩は、直角ぐらい上げたぐらいの角度になります。

★ 中期 に適した運動



振り子運動

- ① テーブルなど安定したものに手を置き、足を開いてペットボトルを痛みのある手でつかみます。(約500ml)
- ② 垂らした肩は力を抜き、上半身を使い、腕を回すようにしながら痛みの出ない範囲で、肩を動かしていきます 朝・昼・夕 1~2分 行いましょう。

★ 後期 に適した運動



肘ひらき・とじる運動

- ① 頭の後ろに両手を組みます そして 肘を開くようにゆっくり動かし、軽く痛みを感じる範囲で10数えます。
- ② 肘を閉じて軽い痛みを感じる範囲で10数えます 朝・昼・夕 5回ずつ行いましょう。

日常生活での注意点として・・・

高い所から、物を取りだす時は台に乗って行いましょう 肩より上に腕を上げると負担がかかります。

寝ている時の痛みは、痛みのある肩の下にタオルやクッションを入れて肩への負担を軽くしましょう。



*何かわからない事がございましたら、当院まで御来院ください。