

## ～五十肩について～

### 五十肩とは

今まで何の異常もなく普通に動かしていた肩が、ある日突然、激痛とともに動かせなくなり腕が上に上げられなくなる(ある一定以上に腕を上げると激痛で動かせない)病気のことです。

五十肩は医学的には「**肩関節周囲炎**」といいます。

### 症状

ある日突然、肩の痛みを引き起こします。安静時でも肩関節が痛み、夜中にも寝返りを打つ際などに激痛があるのが特徴です。また、肩を動かしても痛みが出ます。例えば、髪の毛をとかす際の痛み(結髪動作での痛み)や洋服の着脱、上着の袖に腕を通す時の痛み、女性ですとエプロンの紐を腰の位置で結ぶ際の痛み(結帯動作での痛み)などがよく見られます。

このような痛みの症状が続くと、どうしても肩や腕を動かすことに恐怖心を覚え、また痛い動作は取りたくないの、なるべく肩や腕を動かさない生活が習慣となってしまう、その結果、肩関節の拘縮(こうしゅく:関節の動きが制限される)を引き起こします。この拘縮が進んでしまうと、肩関節の動きが更に制限されます。動きが制限されると日常生活の動作時に痛みが増しますので、五十肩の症状の悪循環が出来上がってしまうのです。

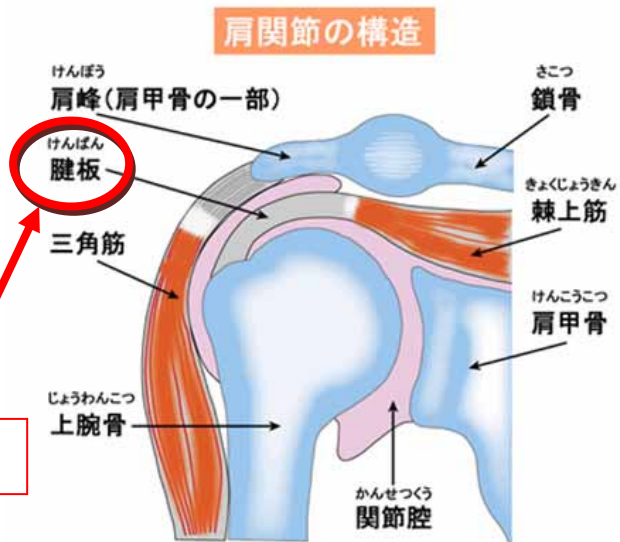


### 原因

肩の関節は人体の関節の中でももっとも可動範囲の広い関節です。それだけに、他の関節と比べると非常に複雑な構造をしています。

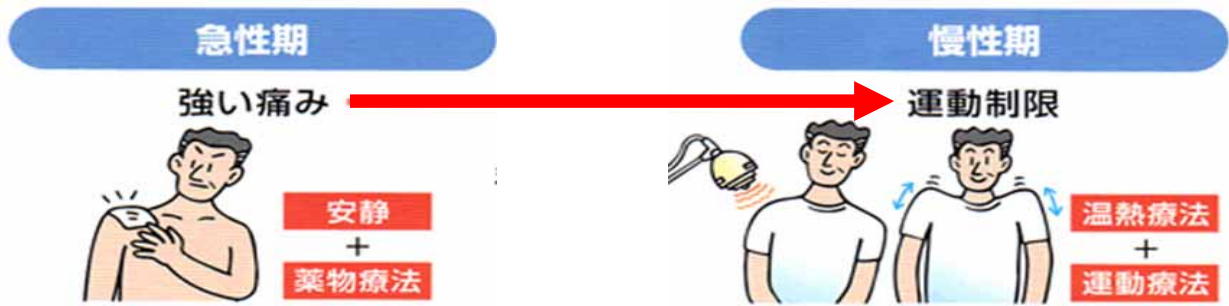
五十肩は肩の関節の周囲に起こる炎症が原因となっている病気なのですが、その炎症が最も多く起きる箇所が、**腱板**です。

ここに炎症が起きやすい！！



## 運動療法

基本的に肩関節の痛みが強い時(急性期)は**安静**です。急性症状が落ち着いてきたら、患部を温め、徐々に肩関節の動きを広げていくような運動療法を取り入れていきます。



・痛みが強いときは、無理な動作を控えて安静にします。湿布などの外用薬や内服薬を使用することもあります。

・痛みがおさまっても、激しい運動は控えてください。医師の指示のもと温熱療法や運動療法を行います。

夜間痛みが強くて眠れない人への対処法として...

- ・肩甲骨の下にタオルなどを置き、腕にクッションを入れて痛みの軽減を図る。
- ・また、寝返り時に痛みが出る場合は、抱き枕を抱えて寝る。



日常生活動作の工夫

- ・重い荷物は極力控えて、動作はいつも体の正面で行うようにする。
- ・かぶりシャツなどはなるべく避け、ニットなどの伸びる素材や体の前面で開くものを着用する。
- ・衣類を着るときは悪い方から袖を通し、脱ぐときは良い方から袖を抜く。

自宅でも気軽にできる体操を紹介いたします。

### コッドマン体操(アイロン体操)



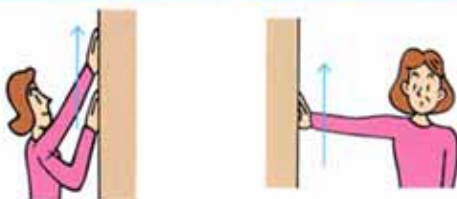
机など体を支え、痛い方の腕に重りを持つ。

肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る。徐々に振りを大きくする(痛みが出ない範囲で)。

重りはアイロンやペットボトルでも可。

1日2回、20回程度行う。

### 壁を利用したストレッチ体操



壁の正面を向き、壁に指をはわせながら、できるだけ(少し痛いところまで)腕を上げていく。

壁と平行に片手を置き、壁に指をはわせながらできるだけ高く上げていく。

無理をすると新たに肩関節や筋肉などを痛めてしまうことがありますので注意して行ってください。