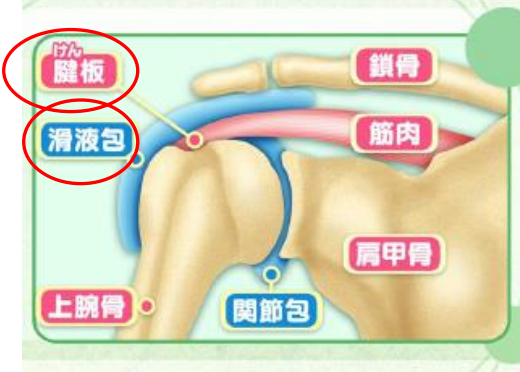


<当院での肩のリハビリ>

【肩関節周囲炎】【肩関節拘縮】

よく耳にする「五十肩」という疾患名は、医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれます。



五十肩とは・・・

肩が突然痛み、動かしにくくなる症状

腱板（けんぱん）、滑液包などの組織に炎症が起こる

↓

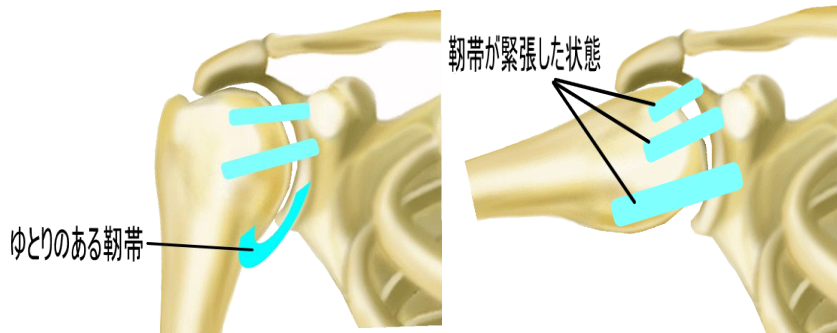
痛み

↓

肩を動かしにくくなってくる

炎症が起こる仕組みは不明だが、加齢による肩の組織の老化に加え、肩を動かしすぎると発症しやすい。

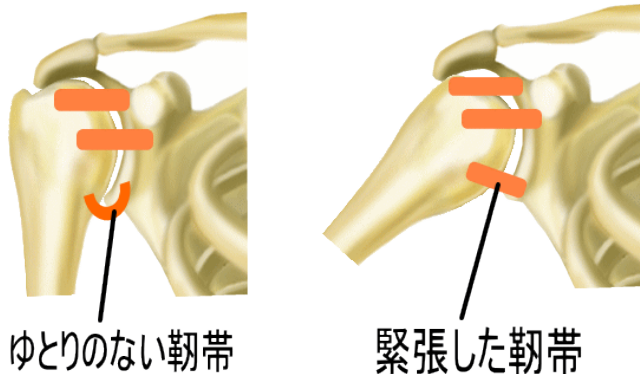
肩関節周囲炎が痛みだけでなく、関節が徐々に動かなくなってしまう状態を「肩関節拘縮」といいます。



<正常>

肩関節は左の図のような3つの靭帯によって支えられています。

肩関節が拘縮した状態



<肩関節拘縮>

靭帯が緊張した状態ができると、動きにゆとりが無くなり、腕を上げた時に引っ張られるような感じになって、動かなくなったり、痛みが生じたりします。

この状態が「肩関節が固まった」状態です。

<症状>

五十肩の時期によって症状は変化します。

筋痙縮期（きんけいしゆくき）：痛み始めてから約2か月間



炎症が強く、非常に痛みが強い時期

治療：痛み止め、湿布薬など炎症を抑える治療が有効

リハビリ：物理療法（ホットパック、電気治療）

日常生活：**安静！！**

無理に肩や手を動かさないようにして、重いものを持つなど痛みを誘発する運動や作業を中止します。

筋拘縮期（きんこうしゆくき）：約3ヶ月後～1年



肩を動かした時の痛みは多少和らぎます。

しかし、肩が硬くこわばってしまい、動かせる範囲が制限されてしまいます。

治療：リハビリを積極的に！！

（物理療法＋運動療法）

日常生活：肩に痛みのない範囲で動かすことが大切です。

回復期：約1～2年



リハビリを徹底的に行って、いち早く肩関節の柔軟性を取り戻す必要があります。

治療：リハビリを積極的に！！

（物理療法＋運動療法）

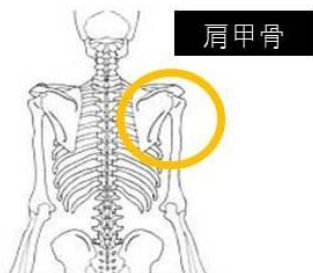
日常生活：肩に痛みのない範囲で動かすことが大切です。

筋拘縮期と回復期は理学療法士によるマンツーマンのリハビリが重要！！

<リハビリ>

当院では肩の痛みがでないように行っています！！

そして、特に左右の肩甲骨の位置に着目して以下のリハビリを行っています。



①肩の関節の動きを広げていく運動

肩に痛みがでないように動かすことで、関節を柔らかくし、動かせる範囲を広げるようにする。

②縮んでいる筋肉を伸ばすストレッチ

痛みで肩を動かさない状態が続くと、肩の周りの筋肉が縮んで硬くなるので伸ばしていきます。

③肩や腕の筋肉の力をつけていく運動

痛みで肩を動かさない状態が続くと、力がなくなっていくので抵抗を加えながら力をつけていきます。

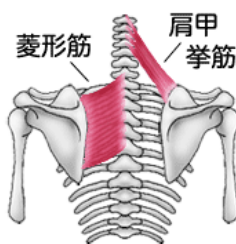
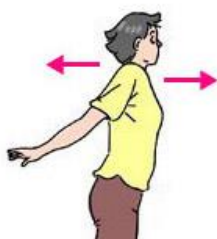
④姿勢を改善する運動

猫背など姿勢が悪くなると、肩甲骨の位置が悪くなり、さらに肩を動かしにくくなるので肩甲骨を動かす運動をしていきます。

例)



両肩を耳に近付けるようにゆっくりと持ち上げ、戻す。これを繰り返す。



胸を張るように両肩を後ろに引く。これを繰り返す。両方の肩甲骨を寄せる運動。

⑤ 日常生活の指導

寝る時には、バスタオルなどを2～3回折りたたみ、痛い方の肘の下に置いたり、胸にクッションを抱き抱えるようにすると就寝時の痛みを和らげることができます。



鞆を肩にかけるときには、悪い方の肩に鞆をけないようにしてください。
手提げかばんや、買い物袋なども、良い方の手で持つようにしましょう。



物を肩より上の位置に置く時には、下に台を置いてその上に乗り、痛みのあるところまで腕を上げないようにしましょう。



急停車などで、急に握り棒をつかんだ場合などには、肩に大きな負担がかかります。
握り棒をもつ時などは、なるべく肘を締めて肘を体に近い位置にして持ってください。



肩を冷やさないように注意して、夏の時期でも直接肩にクーラーの風などが当たらないようにしましょう。



全身のリラックス効果も含めて、ゆっくりお風呂に浸かって肩を温めることもお勧めです。