

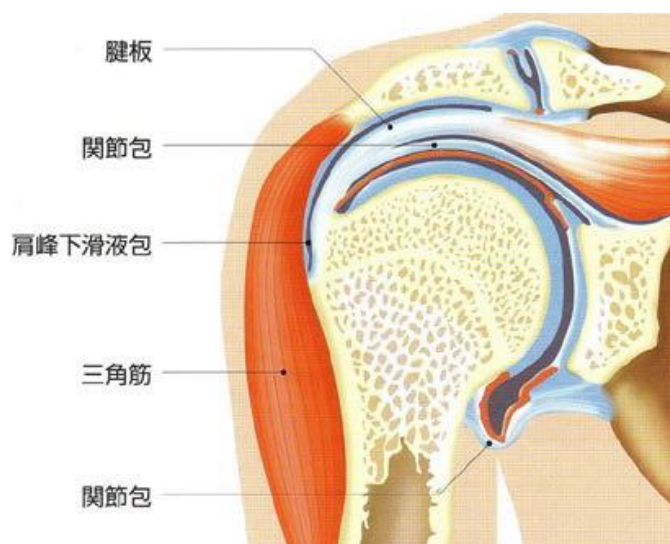
リハビリテーション便り 10月号

～肩痛の原因と対処法・予防法～

中年以降で「**肩が痛い**」「**肩が上がらない**」といった症状があると、一般的に五十肩・四十肩と表現されます。肩は人間の身体の中で最もたくさんの方向に動く関節であり、**筋肉(腱板)、靭帯、関節包**などの組織が複雑に働いています。老化に伴い、**筋肉(腱板)**が損傷したり、**血行が悪くなり周囲の組織(関節包・滑液包・筋肉)**と癒着したりすることで肩関節周囲に炎症が生じ、**疼痛・可動域の制限**が生じます。

～対処法～

急性期 夜間に肩が痛み眠れない、激しい痛みがある、肩周囲に熱感がある、などの症状がある場合はまず安静に。積極的な運動は行わず、整形外科を受診しましょう。



拘縮期・回復期 徐々に疼痛が緩和してくる時期です。疼痛の無い範囲で、ストレッチや体操、トレーニングを行きましょう。

～ストレッチ紹介～ (20～30秒1日2回程行って下さい)

肩には肩甲骨や脊椎からたくさんの筋肉が付着しているので、肩だけでなく首や腰のストレッチも重要です。肩痛の治療・予防の為に試してみてください！



手首を持って左右に引っ張り体を横に倒し、肩を動かさず腰の筋肉を伸ばします。



左右に手を広げ膝を左右に倒し、首は反対側に倒します。主に胸の筋肉を伸ばします。



掌を下に向けベッドの方向に押し、肩甲骨の筋肉を伸ばします。

第二東和会病院 理学療法士

呉竹 麻美子

監修:副院長 綿谷 卓 医師