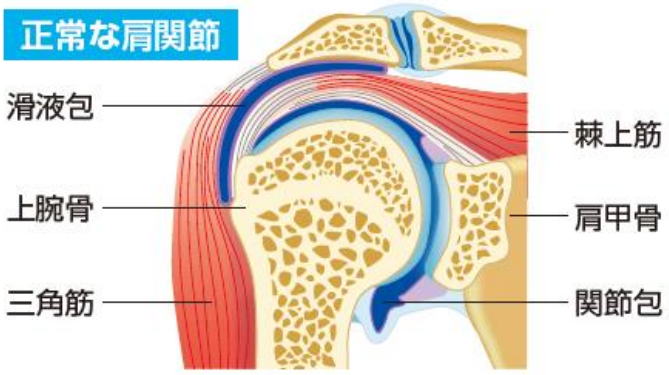
リハビリテーションだより

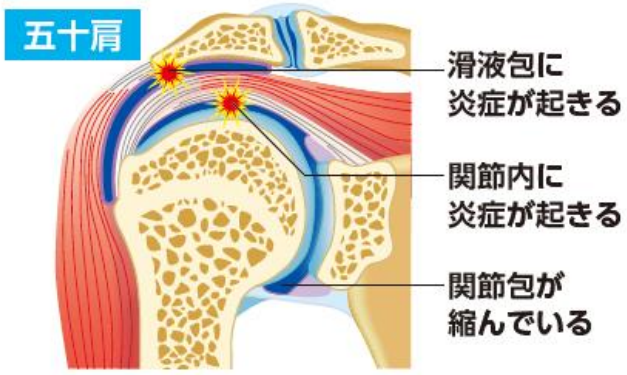
～五十肩と予防方法について～

中年以降の肩の痛みに関して、50 歳代に多いことから一般的に五十肩と言われます。肩は関節を形成する骨、軟骨、靭帯や腱などで構成されており、これらが老化し肩関節の組織に炎症が起きます。

炎症による痛みが出現し肩を動かさなくなると、血行が悪くなってしまい、滑液包や関節包と癒着してしまいます。そうすると、さらに動きが悪くなり

拘縮（または凍結肩）と呼ばれる状態になってしまいます。





＊ Boyle-Walker KL, et al. J Hand Ther. 1997; 10(3): 222-8.

◎主な症状・治療

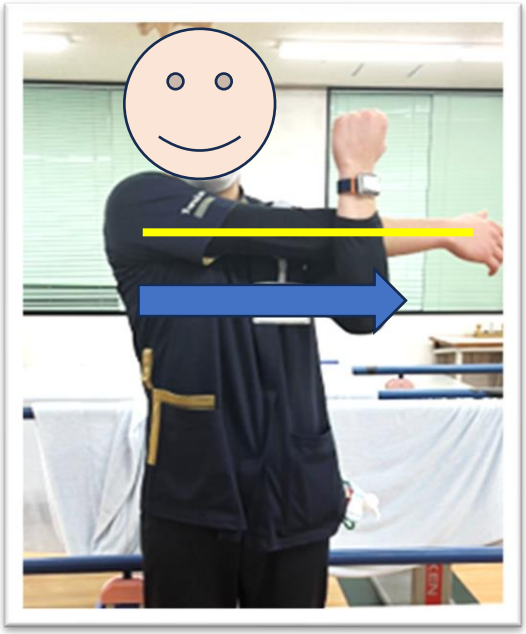
	症状	治療
急性期 （2週間以内）	肩の動作以外安静時や夜間時にも、ズキズキ痛みます	肩を安静にして、湿布や鎮痛薬を内服することで痛みを抑えます
回復期～ 慢性期	髪を整える、服を着替えたりする動作が、難しくなります	徐々に痛みが落ち着いてくれば体操やストレッチなどトレーニングを行います

予防に対してストレッチと振り子運動の組み合わせが有効的であると言われています。1）

ここでは、一般的に用いられるストレッチ方法と運動について紹介させていただきます。

◎ストレッチの方法と運動のご紹介

●肩後方のストレッチ



伸ばしたい腕を胸の前でクロスし、

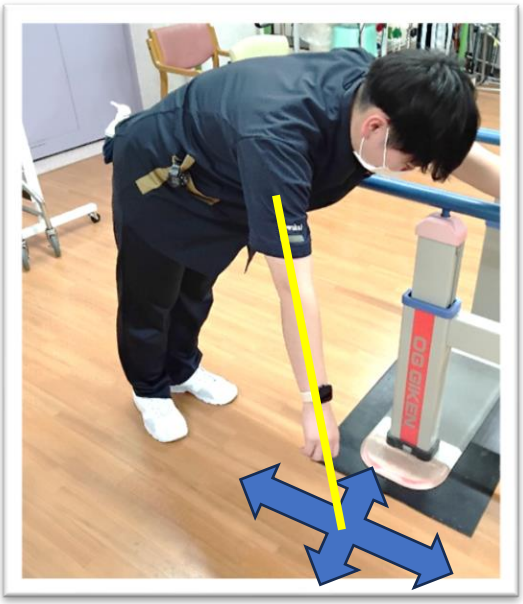
もう片方の腕で肘を押さえます。

肩の後ろが伸びている感じがしたら、

その場で 20 秒止めましょう。

（20 秒×5 セット程）

●振り子の運動



低めの台に手をつき前屈みになります。

肩が痛いほうの腕を床に垂らします。

痛い方の腕を垂らし脱力した状態で、

ゆっくり前後左右に揺らします。

（20 回×２セット程）

※痛みのない範囲で無理せず行いましょう。

第二東和会病院　理学療法士　髙山　季也

1）村木孝行「肩関節周囲炎　理学療法診療ガイドライン」