

五十肩の知識

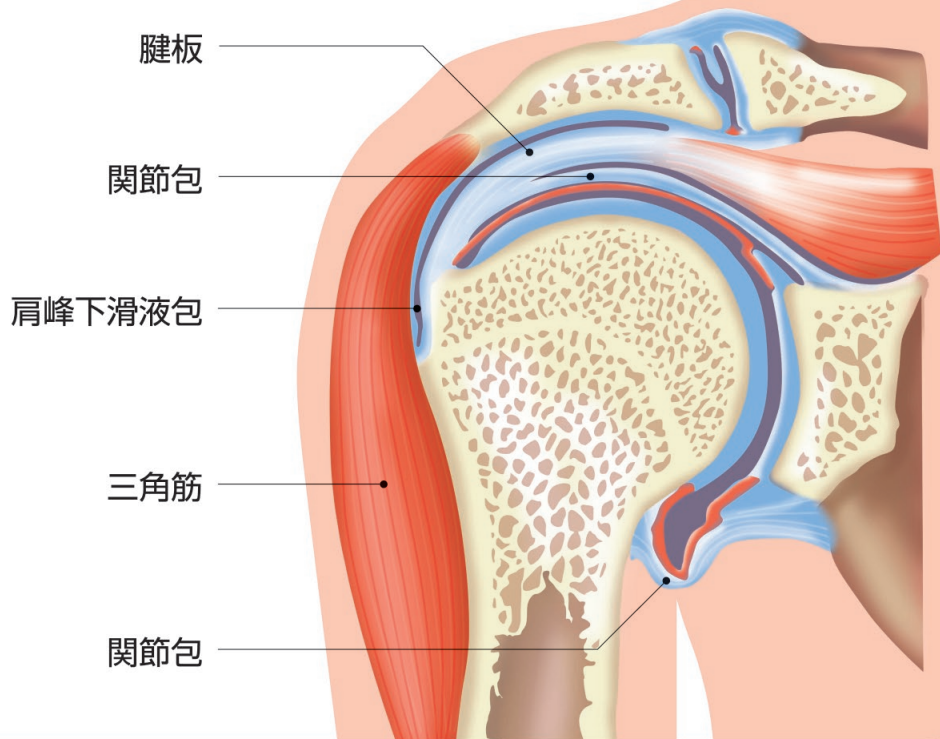
監修：獨協医科大学
名誉教授
玉井和哉 先生

五十肩 とは？

50歳代を中心にした中年の人におこり、いつとはなしに肩に痛みが生じて関節の動きがわるくなる病気です。凍結肩とも呼ばれます。

■肩関節の仕組みと五十肩

肩関節にある腱板という組織は、日常の動作を繰り返すだけでも目に見えない小さな傷ができてやすいものです。その傷が引き金になって腱板の周辺に炎症がおこりますと、やがて関節包(関節の袋)がちぢんで肩関節の動きがわるくなります。これが五十肩です。



■五十肩の症状は？

痛みと動きの制限とが主な症状です。痛みは関節を動かしたときにも動かさないとときにもあり、夜間に強くなる傾向があります。また肩だけでなく腕や肘にも痛みを感じます。病気のはじめ(急性期)は痛みが主ですが、数週間から数ヶ月のうちに(慢性期)動きがだんだんわるくなり、髪の手入れをしたりエプロンのひもを結んだりする動作がやりにくくなります。しかし多くの場合、痛みが始まってから1～2年で症状は自然に軽くなります。



■五十肩の治療は？

急性期



痛みをとることが目標で、注意して日常生活を送ることが重要です(「日常生活へのアドバイス」参照)。そのほか炎症止めの飲み薬や貼り薬、関節への注射、神経ブロックなどが主な治療法です。体操はつよい痛みをおこさないよう穏やかに行います(1,2A,3Aが中心となります)。

慢性期



関節の動きをよくすることが目標で、体操が中心になります。多少の痛みを我慢して積極的に行うことが必要です(2B,3B,4,5を中心に行います)。ただ体操で効果が出ないときには、注射、パンピング(関節包をふくらませる治療)、手術が必要な場合もあります。

■日常生活へのアドバイス

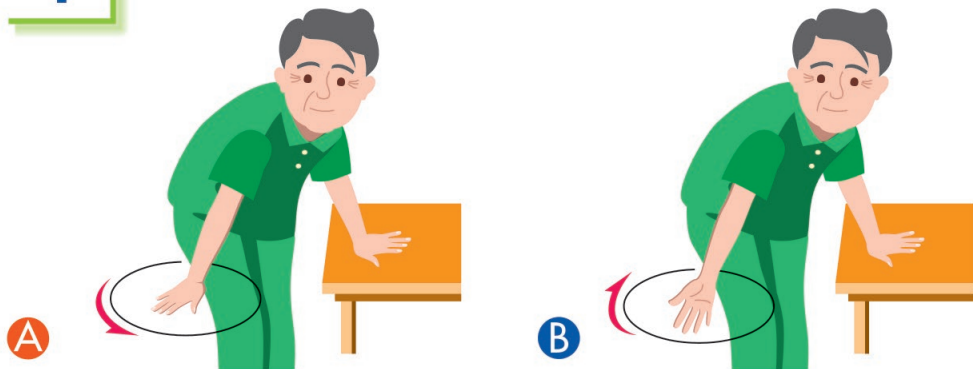
- 肩を冷やさないようにすることが大切です。肩用サポーターを使うとよいでしょう。
- 仰向けに寝ると痛い場合には、肘の下にクッションを入れるとよいことがあります。

五十肩体操

体操を始める時期は医師にご相談ください。

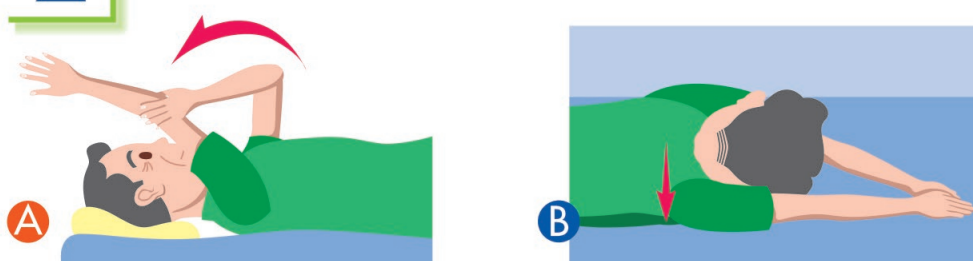
- 五十肩体操の目的は、痛みをとり、動きをよくすることです。
- 筋肉を強くするのもよいことですが、あまり早くから行うとかえって痛みが強くなるので、ここには示してありません。
- あなたが行う体操は、先生から指示された番号の体操です。どの体操も右肩がわるいものとして描いてあります。
- それぞれの体操を続けて10回、これを1セットとして1日3セット行ってください。
- 先生から指示があれば、その回数だけ行ってください。
- やってみて痛みがつよければ、先生に相談してください。

1 振り子運動



机などを支えとして前かがみになり、わるい方の手で大きく円を描くように内回し(A)、外回し(B)をします。どんな時期にも準備運動として行うとよいでしょう。

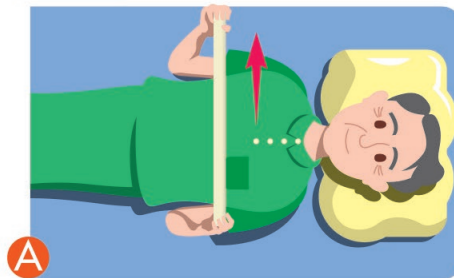
2 拳上運動



仰向けになり、よい方の手でわるい腕を支えながら頭上にのぼします。のぼしたところで5秒止めてから下ろします。

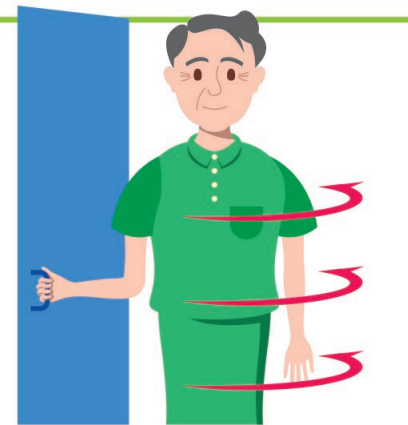
うつ伏せになり、わるい方の腕が万歳の位置になるよう体重をかけます。痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

3 外旋運動



仰向けになり肘を直角に曲げた状態で、両手のひらで棒を支えます。よい方の手で棒を押してわるい腕を外に回転させ、限界のところで5秒止めてからもどします。わるい腕の肘をつねに直角に保つよう気をつけてください。

B



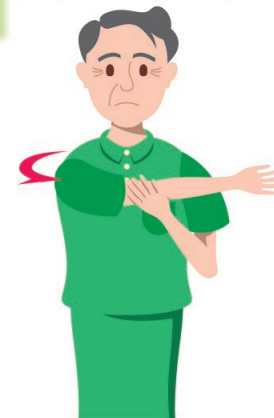
肘を直角にした状態でドアのノブなど動かないものを持ち、からだ全体をよい方の手の側に回転させます。痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

4 背中洗い運動



タオルなどを使って、わるい方の手がなるべく背中の上の方まで来るように引き上げます。引き上げたところで5秒止めてからもどします。

5 肩さわり運動



わるい方の手で反対側の肩（または肩のうしろ）に触れるよう、いい方の手で肘を引き寄せます。やはり5秒止めてからゆるめます。

五十肩体操についての注意

- 必ず医師の指示に従って行ってください。
- 痛みがつよい日は回数を減らすか、中止してください。
- 五十肩体操は3ヶ月以上続けないと効果が出てこないことも多いので、あせらず根気よく続けてください。

■施設名 _____