

7. 反復性肩関節脱臼

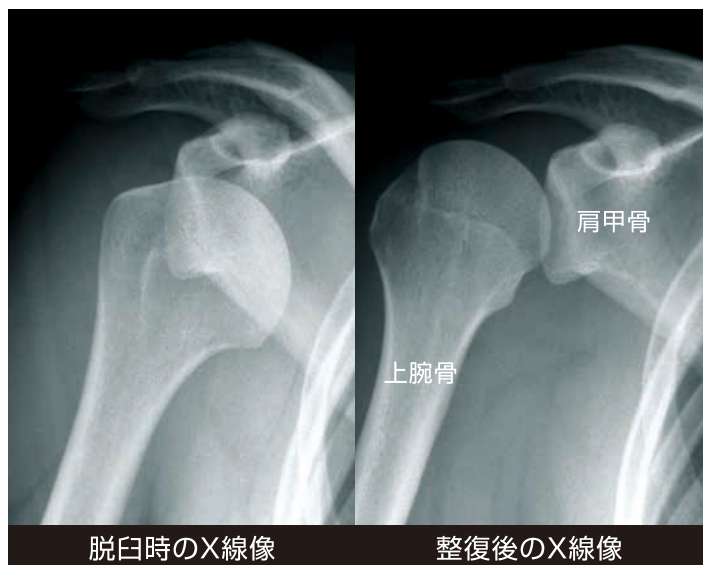
● 発症 ●

外傷による肩関節の脱臼は、ラグビー、アメフト、柔道などのコンタクトスポーツに多く、前下方脱臼がほとんどです。肩関節は一度脱臼を起こすと、その後はスポーツ活動ばかりでなく、日常生活での軽微な外力でも簡単に脱臼するようになることがあり、これを反復性肩関節脱臼と呼びます。



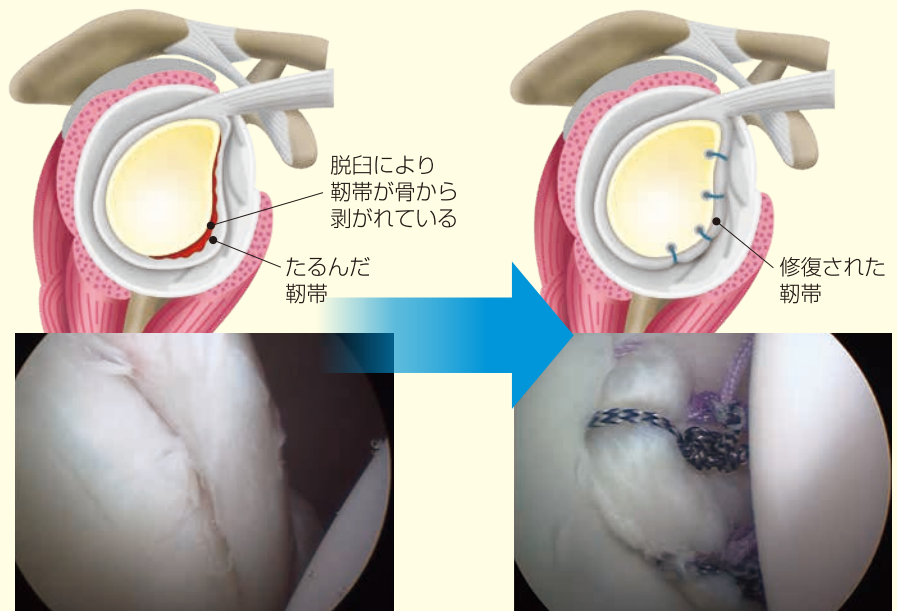
● 病態 ●

肩関節は上腕骨と肩甲骨との間の関節ですが、接触面が小さく不安定で、関節の周囲を靭帯が支えています。肩関節が脱臼すると、多くの場合この靭帯が剥がれたり、切れたりします。安静にしてもこの靭帯がうまく治らないことが、反復性脱臼(脱臼ぐせ)になっていく大きな原因です。



● 治療 ●

脱臼を整復すれば、とりあえずは普通に使えるようになりますが、その後の日常生活あるいはスポーツ活動において脱臼の再発を予防するためには手術が必要です。肩関節内に内視鏡を入れて、剥がれた靱帯を骨に縫い付ける方法が行われていますが、スポーツ種目や骨の形態を考慮する必要があり、専門医の判断が必要です。



● スポーツ復帰 ●

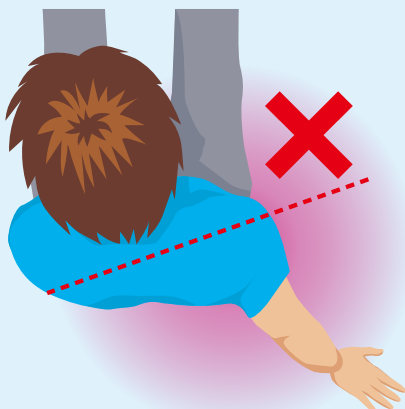
手術後は、関節や筋肉の運動などの運動療法（リハビリテーション）が大切ですが、術後約3カ月までは再脱臼をきたすような動作は日常生活でも避ける必要があります。コンタクトスポーツへの復帰までには約6カ月が必要です。

術後3カ月間までしてはいけない動作
ポイントは肩甲骨の線よりも後ろで手を使わないことです。

物を取るときは、身体を回して体の前で取るようにして下さい。



後ろに手をついて起き上がったり、車の後部座席の荷物を前の席からとらないようにしましょう。



こんな寝方をしてはいけません。