

あなたの肩は大丈夫？（肩関節周囲炎）

肩関節周囲炎という肩が痛くなる病気があります。肩の痛みがひどくなると動かせる範囲が狭くなったり、筋力が落ちてしまったり、生活の中で困ることが多くなります。この疾患は、症状に合わせて対処すると痛みが緩和します。

・肩関節周囲炎とは？

一般的に肩関節周囲炎は四十肩や五十肩とも呼ばれています。40～70歳の年齢層に多く発症し、特に40～60歳の女性に多いとされています。肩関節を構成する骨、軟骨、腱などが老化して肩関節周囲の組織に炎症を起こすことが主な原因とされています。

あなたの肩をチェックしてみましょう

1. 夜間痛みがある
2. 朝起きた時に痛みがある
3. 反対側の肩が触れない
4. 脇をしめて外に開かない
5. 背中が触れない
6. おへそが触れない
7. 着替えが辛い
8. 髪を洗うのが辛い
9. 肩より上の作業が辛い



1か2が「はい」 3～9の「はい」が3つ以下
→炎症期 炎症を落ち着かせることが大事

1か2が「はい」 3～9の「はい」が4つ以上
→拘縮期 血行促進とゆっくり肩を動かすことが大事

1か2が「いいえ」 3～9の「はい」が1つ以上
→寛解期 痛みに合わせてしっかり動かすことが大事

肩のリハビリでは主に運動療法、徒手療法、物理療法を症状に合わせて進めていき、生活の工夫や自宅での自主トレーニングも指導しております。

肩の痛みを感じたら早めの受診を心がけましょう。