

自宅でできる肩の運動

アイロン体操



1 痛くない方の手で体を支えます。痛む方の手にアイロンを持ちます。



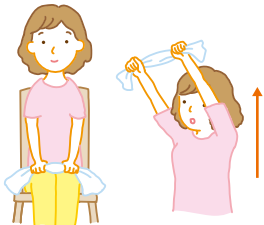
2 肩の力を抜いて左右にゆっくり振ります。



3 同様に前後にゆっくり振ります。

*500mLのペットボトルでも代用できます。

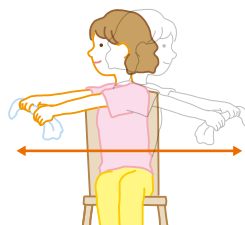
タオル体操



1 タオルを肩幅に握り、イスに座ります。タオルを頭上に押し上げ、体を伸ばします。



2 タオルを頭の上に上げたまま、首と体を左右に曲げます。

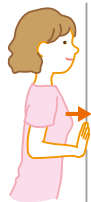


3 タオルを胸の高さに持ち、手を左右に回します。

壁押し体操



1 痛い方の手を壁にあてます。



2 体重をかけるように壁を5秒間押し、5秒間休みます。



3 壁に背を向けて立ち、痛い方の肘で壁を5秒間押し、5秒間休みます。

ワンポイントアドバイス

- 痛みのない範囲で行いましょう。
- 痛みが強い場合には行わないでください。
- 強い痛みを伴う運動を無理に行うと、関節はさらに硬くなってしまいます。

その痛み、我慢しない、放置しない。

アイタタ!

ツライ!

腕が上がるらない!

肩関節周囲炎(五十肩)

監修

同愛記念病院 整形外科 中川 照彦 先生

肩関節周囲炎(五十肩)の主な症状

こんな症状
ありませんか?



肩が痛くて眠れない



頭に手をやると
肩が痛む

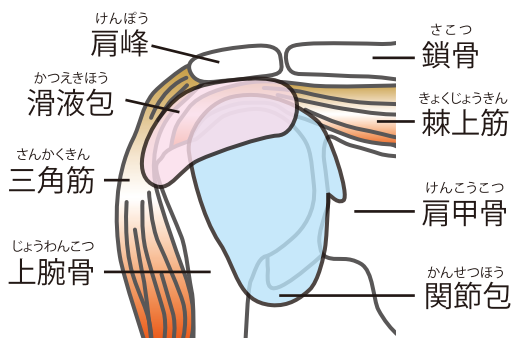


上着が脱ぎ
にくい



エプロンのひもが
結びにくい

肩関節周囲炎(五十肩)とは?



肩関節周囲炎は、いわゆる五十肩ともいわれ、50歳ぐらいから症状が出てきます。肩に痛みが出て眠れなくなったりします。さらに症状が進むと、腕を上げたり回したりすることがつらくなり、髪の手入れなどの日常動作が困難になります。

原因は、骨や関節が老化して肩関節周囲の組織に炎症が起こるためです。この病気は時期がくれば自然に治癒するといわれています。しかし、治りにくい場合もあり、日常生活の不自由が続くだけでなく、運動障害が残ってしまうことがあります。早めに医療機関で適切な治療を受けるようにしましょう。

肩関節は「関節包」という袋でおおわれています。「肩関節周囲炎(五十肩)」はまず、関節包に炎症が起こり、肩に痛みが生じます。炎症に伴って関節包が厚くなったり、硬くなったりするため、関節を動かせる範囲が狭くなります。この炎症は、肩峰の下にある「滑液包」や、関節の周囲にある筋肉などにも広がっていきます。

肩関節周囲炎(五十肩)の主な治療方法

症状により3つの病期に分けられ、各病期に応じた治療が行われます。

発症

急性期

〈主な症状〉

- 強い痛みがある
- 肩は動かせる

〈治療法〉 **安静**

- ・痛み止めの飲み薬、はり薬、ぬり薬
- ・関節機能改善剤の注射
- ・ステロイド注射

慢性期

〈主な症状〉

- 痛みは治まり始める
- 肩は動かしにくくなる

〈治療法〉 **温める**

- ・少しずつ肩を動かす
- ・痛み止めの飲み薬、はり薬、ぬり薬
- ・関節機能改善剤の注射
- ・入浴、ホットパックなどの温熱療法

回復期

〈主な症状〉

- 痛みはほとんどない
- 肩の動きが回復し始める

〈治療法〉 **動かす**

- ・運動療法により肩を積極的に動かす

慢性期を過ぎてもよくなる場合

慢性期を過ぎても肩関節の動きが悪く、回復しない場合は、「関節鏡視下授動術」という手術を行うことがあります。

普段から気をつけよう! 肩の血行の悪化を防ぐことが大切

● ストレスをためない

ストレスは肩の血行悪化につながります。気分転換で、ストレスを解消しましょう。

● 肩の冷えを防ぐ

夏は冷房や薄着などで肩を冷やすことが多くなります。肩の露出を避けましょう。

● 適度に運動する

肩の運動不足解消のため、肩を回すなど、時々肩を動かすようにしましょう。

