

五十肩・四十肩

J.FRONT LINE
Co.Ltd.,

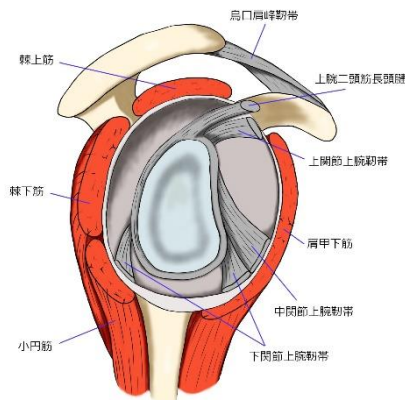


急に肩が痛くなり病院へ検査に行ったら「五十肩です。」と診断されたご経験はありませんか？

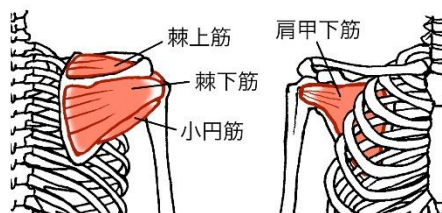
四十肩・五十肩とは、肩関節が年齢とともに痛み、関節の動きが悪くなる症状です。四十肩・五十肩という病名は存在しておらず日常生活の中で使用される「俗称」という位置づけになっています。尚、医療機関では、これらを表す言葉として「**肩関節周囲炎**」というざっくりとした病名が使用されています。

【主な原因】

肩関節の**回旋筋腱板(インナーマッスル)**や力こぶを作る**上腕二頭筋の腱**が炎症を起こすことで痛みが発生すると考えられています。加えて、**関節包と呼ばれる肩関節を包む膜に炎症が起こり、最終的に癒着してしまう(癒着性肩関節包炎)**と可動域が狭くなってしまふ原因となると言われています。



ローテーターカフ(回旋筋腱板)



【主な症状】

シャツやコートを着る時や高い場所にあるものを取ろうとした時に痛みを感じる**運動痛**、夜中にズキズキと肩が痛み寝れなくなってしまう**夜間痛**があります。関節の炎症が治まるのに合わせて痛みも軽くなりますが、炎症によって肩関節とその周囲がくっついてしまうことで関節の動きが悪くなることもあります。

【日本整形外科学会ホームページより一部改変】

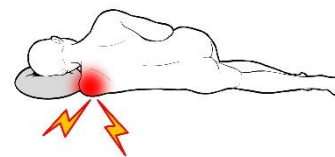
【四十肩・五十肩の代表的な症状】



結髪(けっぱつ)動作
髪を触ろうとすると痛む



結帯(けったい)動作
背中を触ろうとすると痛む



夜間痛
夜にズキズキ痛む

【五十肩に似た症状】

肩が痛くなってきたら全てが五十肩というわけではありません。肩が痛くなるものとして**石灰沈着性腱炎**、**肩峰下滑液包炎**、**上腕二頭筋長頭腱炎**、**腱板断裂**があります。これらは整形外科のある病院にてレントゲン、MRI、エコーで検査することで判断が可能です。**四十肩・五十肩の大きな特徴として「肩関節の動きが極端に悪くなっていること」「骨には問題がないこと」**です。その他の症状は、「痛みは強いけれど動かせる」というのが大きな特徴となります。

J.アスリートケア メディカル鍼灸マッサージ院

神奈川県横浜市中区花咲町 1-18 第一測量桜木町ビル LUXE Office809

【お問合せ】TEL:045-231-7055 / MAIL:info@jathletecare.com / HP: jathletecare.jp

【営業時間】平日: 10:00~20:00 / 休日: 10:00~16:00 【休診日】日曜日



【五十肩・四十肩は3つの時期に分かれる】



< 急性期 >

【主な特徴と対応】

何もしていなくても肩関節がズキズキと拍動を打つように痛み、夜間痛が酷いことが大きな特徴です。まずは病院を受診して精密検査をしてもらうことをお勧めします。場合によって痛み止め薬や注射を処方されます。

この時期は「痛みを抑える」ということが最優先となりますので、無理矢理関節を動かすことは控えましょう。

【当院の対応】

ベット上で出来る簡易的な検査を行った上で、患部の鎮痛を行います。ハイボルテージ（鎮痛に大きな効果を発揮する電気治療）や立体動態波（症状に合わせて鎮痛や筋弛緩ができる特殊電気治療）、鍼灸を用いて関節内で起きている炎症を治していきます。



< 凍結期 >

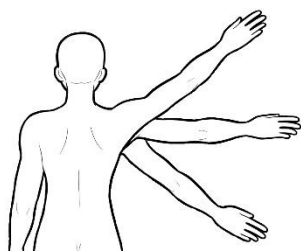
【主な特徴と対応】

夜間痛を初めとしたズキズキとした痛みは治まります。ですが、肩を動かした時の痛みや関節の可動域が狭くなるのが大きな特徴です。

この時期は「痛みを抑えつつ動かす」ことが最優先となります。医師及び施術者の指示に従い、ご自宅でのストレッチやセルフケアを行っていきましょう。

【当院の対応】

患部の鎮痛と並行して、肩関節及び肩甲骨周りの筋肉を徐々に解していきます。必要に応じてリハビリテーションやモビライゼーション（関節を引っ張ったり押したりすることで可動域を取り戻す手技）を行います。この時期に適切な施術とリハビリテーションを行うことで関節の可動域が制限されることを防ぎます。



< 解凍期 >

【主な特徴と対応】

動かした時の痛みも徐々に和らぎ、動きずらさも改善していくのが大きな特徴です。

この時期は、凍結期と同じく適切な処置とリハビリテーションを継続して行くことで「肩の違和感」を取り除いていきます。ただ油断は禁物です。ご自宅でのストレッチやセルフケアは継続しましょう。

【当院の対応】

日常生活動作（家事や仕事）で肩関節を動かした際に「患者様本人が感じる違和感や動かしずらさ」を基に症状改善を行います。

四十肩・五十肩専門プログラム 飯田式肩関節可動法

凍結した肩に対する専門プログラム

- ・肩が動かしにくい
- ・痛みはないが違和感が残っている
- ・肩が動かしずらく酷く凝る など...

凍結期に適切な処置とリハビリを行えず固まった肩を元通りに改善していきます。

どこに行っても治らないその肩に
肩を熟知したトレーナーが助太刀します

ハンドボール日本代表トレーナー
日本製鉄鹿島硬式野球部トレーナー

全8回コース ¥61,600

※ 都度払いの場合 1回¥8,800



飯田 純一郎