

棚の上の物をとろうとしたとき、肩が痛くてつらいのですが？

# 肩関節周囲炎

一般的には  
五十肩

の初期症状かも知れません。

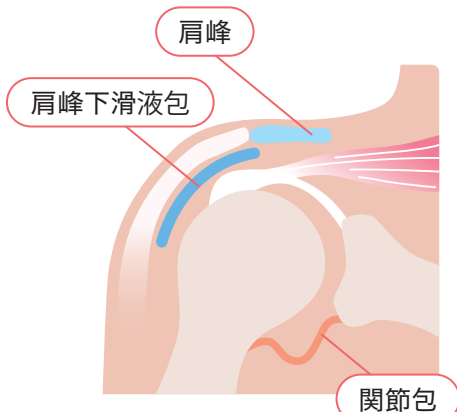
監修

群馬大学 名誉教授、医療法人佐田厚生会 佐田病院 名誉院長 高岸憲二 先生

肩関節周囲炎とは、50歳代に多く発症し、一般的に五十肩といわれるもので、肩甲骨と上腕骨をつなぎ合わせている腱が老化し、肩関節の関節包や滑液包に軽い炎症をおこし、関節包が硬くなって肩関節の痛みと運動が制限されることを主症状とする病気です。

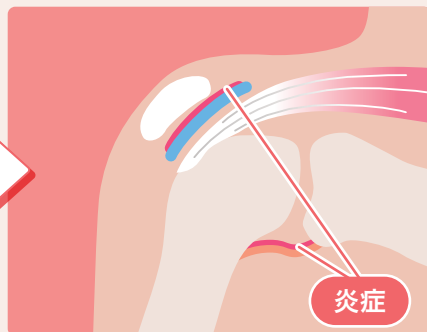
## 肩関節周囲炎の原因と症状

### 正常な肩関節

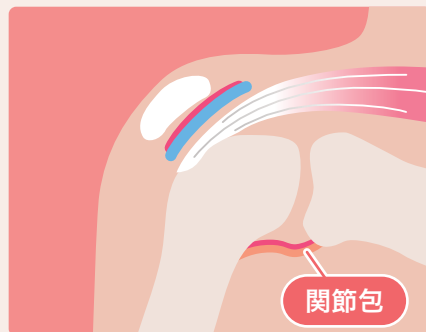


### 肩関節周囲炎

肩の関節包や肩峰下滑液包が軽い炎症をおこしている。



肩の関節包が硬くなる。



■ 原因がなく肩が痛んで夜も眠れなかったり、徐々に肩が痛くなり動かなくなるといった症状が特徴です。



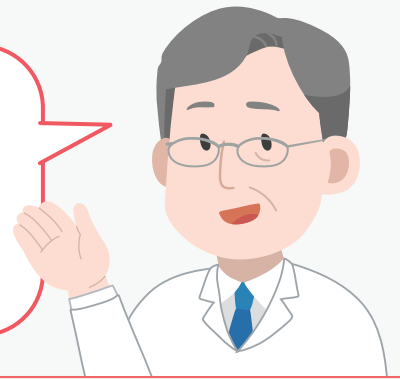
■ 痛みを感じて髪が洗いにくかったり、とかしにくかったりする。



■ 衣服を脱いだり着たりするのが不自由になる。

# 肩関節周囲炎は良くなる病気です。

最初は強い痛みをとまいませんが、温熱・薬物・運動療法の組み合わせ治療をおこなえば半年～1年位でかなり痛みが軽くなります。



## 痛みが強い時期は

- 痛い動作は痛みのない範囲でやめて、動かすときは痛みのない範囲でゆっくりと。
- 重いものはもたないようにしましょう。
- 強い痛みがあるときは安静に。



## 痛みが軽くなったら

- 痛いからといって安静を続けずに、肩関節が固まってしまっているため、多少の痛みはがまんして運動をしましょう。



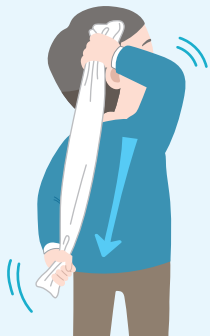
## 痛みが治まってきたら

### 手を上げる体操



痛い方の手の掌を壁を滑らせて、手を次第にあげてゆく。上体をそらさないように。

### 肩関節を動かす体操



痛みのないほうの手でタオル等を上方にぐっともち上げ、悪いほうの手を誘導します。

つぎに痛みのないほうの手でタオル等を下方に引くようにして悪いほうの肩の関節を動かします。

### 腕を左右に振るアイロン体操



アイロンを痛む肩側の手にもち、おもりをもったように肩の力を抜いて楽に下げ、ゆっくり左右前後に振ります。

※ 運動(体操)で痛みが強くなったらおやめください。