



佐賀県理学療法士会 広報誌

「ねっつ」とは — “ネットワーク”のドイツ語です。また、佐賀弁で「そばに」という意味があります。地域県民の皆様によりそったネットワークづくりを理学療法士が担えれば、という思いが込められています。

つらい肩の痛みありませんか？

肩が痛い！
動かしにくい！
これって五十肩？



監修：医療法人尽心会百武整形外科・スポーツクリニック リハビリテーション部 藤 征光

五十肩とは

五十肩とは、肩関節周囲炎の1つで、骨や軟骨、筋、腱、靭帯や関節包などが、加齢とともに変化して炎症を起こし、疼痛や運動制限をきたすものをいいます。

発症の原因は、まだはっきりとはわかっていない疾患です。

ここでは、五十肩の疾患のことや治療について、理学療法士が説明いたします。

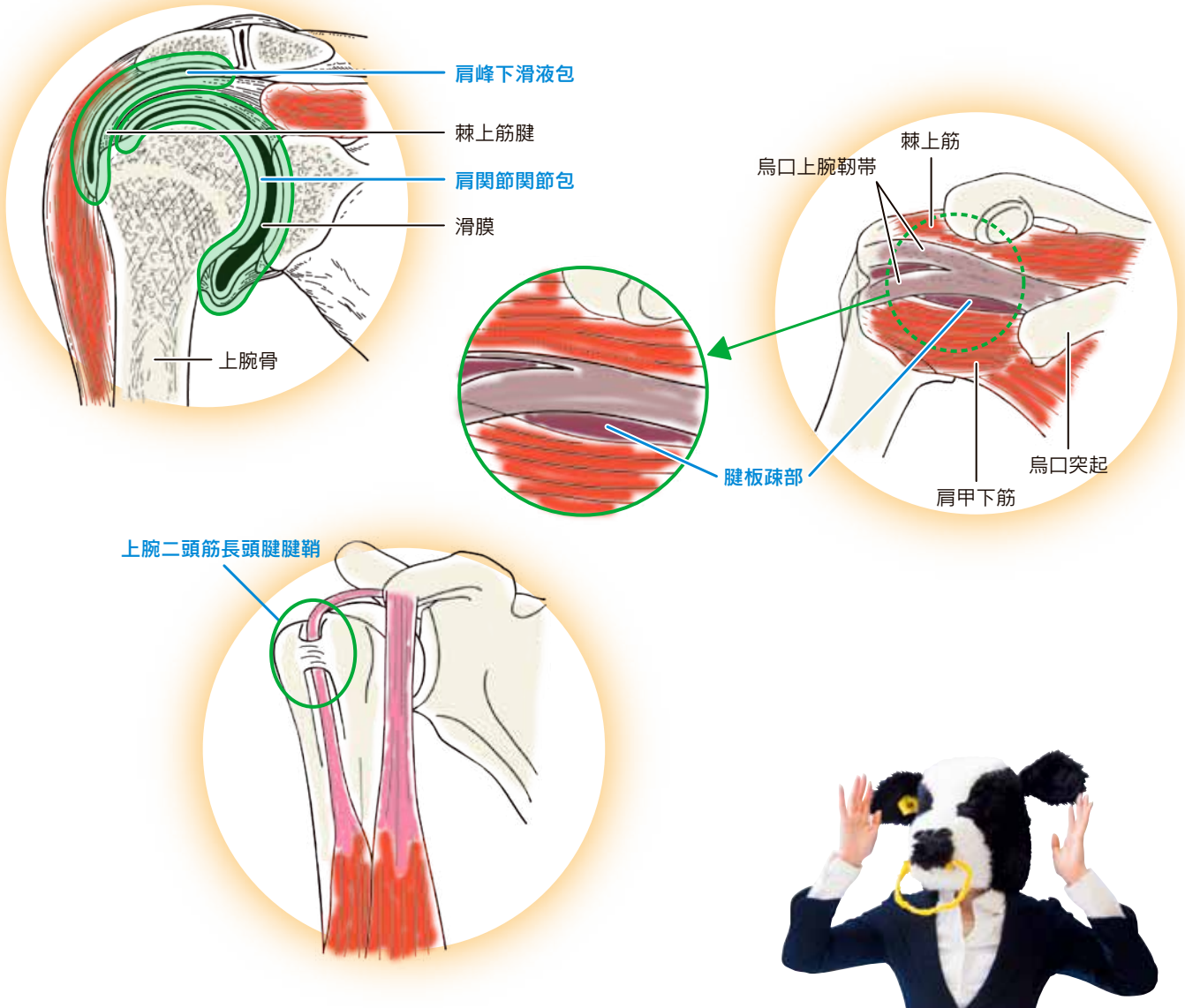
五十肩の症状

特に思い当たる原因や外傷歴がないのに、次のような症状がでたら五十肩を疑います。



炎症が ocorrênciaやすい部位

肩関節周辺にある肩峰下滑液包、肩関節関節包、腱板疎部、上腕二頭筋長頭腱腱鞘などの組織に炎症が生じます。



五十肩の経過

五十肩は急性期、慢性期、回復期の3つの病期をたどり、治癒します。治癒には数か月から数年かかる場合もあり、必ずしも一定ではありません。

急性期	炎症による痛み。 動かすと痛い。安静時、夜間時に痛い。安静が重要。
慢性期	安静時、夜間時の痛みは軽減する。肩が動かしにくい。 痛みをみながら関節運動を行う。
回復期	症状が回復し、徐々に肩が動かしやすくなる。 積極的に関節運動を行う。

五十肩は、自然に痛みや肩の動きにくさは治まりますが、痛みを我慢して無理に動かしたり、動かさずにじっとしていると、よけいに肩を痛めたり、動きが悪くなっていきます。

自身で判断せず、医師の診察をうけ、適切な治療をする必要があります。

五十肩との鑑別疾患

腱板断裂や石灰沈着性腱板炎などをレントゲン、超音波検査、やMRIで鑑別する必要があります。石灰沈着性腱板炎とは40～50歳代の女性に多くみられ、夜間時に急な激痛で発症します。五十肩では特徴的なレントゲン所見はありませんが、石灰沈着性腱板炎は腱板の大結節付近付着部周辺に石灰沈着が確認できます。腱板断裂は転倒などの外傷によるものが多く、特定の動作の痛みや制限があるのが五十肩と異なります。放っておくと、筋肉がやせたり、断裂が大きくなり日常生活に大きな支障が出るため、MRIなどで早期発見することが重要です。

五十肩（肩関節周囲炎）の治療

五十肩は病期（急性期、慢性期、回復期）や症状によって治療方針が異なりますので注意する必要があります。治療には痛みを軽減する注入療法（注射）や薬物療法、痛みの軽減と可動域の改善を目的に行う手術療法、病期に合わせたリハビリテーションなどがあります。

●痛みを軽減する注入療法（注射）や薬物療法

炎症性の疼痛に対して非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）や外用薬などがあり、また関節内にヒアルロン酸、ステロイドなどを注射することで炎症をコントロールします。

●痛みの軽減と可動域の改善を目的に行う手術療法

病期や罹病期間、痛みや可動域制限が日常生活や仕事でどの程度支障が起きているかを踏まえて、保存療法でも改善しない場合、手術の適応になる場合があります。

手術には鏡視下観血的授動術や直視下観血的授動術などがあります。

●病期に合わせたリハビリテーション

急性期：肩の負担を軽減するための安静肢位や筋緊張を和らげることが目的となります。

例：肩甲骨挙上・下制エクササイズ

背中が丸くならないように注意してゆっくりと肩甲骨の上げ下げを行います。

1日に3回、1回につき20回程度行います。



肩甲骨挙上・下制エクササイズ

慢性期：疼痛が軽減する時期のため、肩の可動域を改善することが目的となります。

例：振り子運動

痛みのない方の手で椅子の背などをもち、上体を軽く倒す。痛みのある方の肩の力を抜き、体を使って振り子のように軽く振ります。



振り子運動

例：スリーパーストレッチ

患側の肩を下にして横向きの姿勢となります。腕を90°まで引き上げ肘を直角に曲げます。そこから患側の手を反対の手を使って床に向かって押します。

ストレッチは1日に3回、1回につき30秒を3セット行います。

スリーパーストレッチ

回復期：疼痛や可動域が改善にあわせて肩関節機能の再獲得が目的となります。

例：肩甲骨スタビリティエクササイズ

患側の手で壁にボールを押しつけます。

1日に3回、1回につき10回を2セット行います。



肩甲骨スタビリティエクササイズ

日常生活の注意点

日常生活において病期により以下のことに注意する必要があります。

●寝るときの姿勢に注意する。(急性期)

寝るときは痛い方の肩を下にして寝ないようにしましょう。また夜間時痛があるとき、右の図のように体と脇の間にタオルや枕などはさむと痛みが軽減します。



夜間時痛のある場合の姿勢

●肩を上げすぎないようにする。(慢性期以降、徐々に行う)

洗濯などで物を上に持ち上げる時は、踏み台に乗るなどして肩を上げ過ぎないようにしましょう。

●肩を必要以上に後ろに回さない。(慢性期以降、徐々に行う)

自分の後ろにあるTVのリモコンなどを取るときには、肩を必要以上に後ろに回さず、体全体で動かすようにしましょう。

●重いものを肩にかけたり持ったりしない。(回復期以降、徐々に行う)

重いかばんや、荷物を肩にかけないようにします。痛い方の肩を使わず、買い物などをするときは、カートを使うようにしましょう。

理学療法体験記

Physical Therapy experience note

令和2年、日常生活(シートベルトを止めるときや洋服を着るとき)で肩に痛みを感じました。次第に肩が挙がらなくなり、ズキッとする痛みや、夜寝ている時にも強い痛みがでたため、整形外科を受診しました。受診後すぐにリハビリテーション開始となりました。担当の理学療法士さんに痛みを配慮してもらいながら取り組めたので、よくなっているなど実感できました。肩のことについても分かりやすく説明してもらい、理解しながらリハビリに取り組むことができました。おかげで受診した頃の痛みが100とした場合、現在は20程度にまで改善しています。日常生活ではほとんど痛みを感じることはありません。肩の状態に合わせたストレッチや運動を教えてもらったので、自宅でもセルフエクササイズを続けています。今後は、痛みなく、洋服の背中のファスナーをしめることや、背中を洗うことを目標にリハビリを頑張りたいと思います。

50歳代 女性



ねっつエクササイズ!

姿勢改善で 五十肩予防!!

現代社会では椅子に長く座り、パソコンやスマホを使用する機会が増えています。猫背などの姿勢で長時間過ごすとも筋肉が緊張し、姿勢が悪くなります。姿勢が悪くなると肩の負担が大きくなり、肩の痛みにつながります。

そこで今回は、五十肩予防のための、姿勢を整えるエクササイズをご紹介します。

意識してエクササイズを行うことで、無意識でも姿勢がよくなり、予防効果がアップします。

ぜひ試してみてください。

運動監修:医療法人尽心会百武整形外科・スポーツクリニック
リハビリテーション部 藤 征光

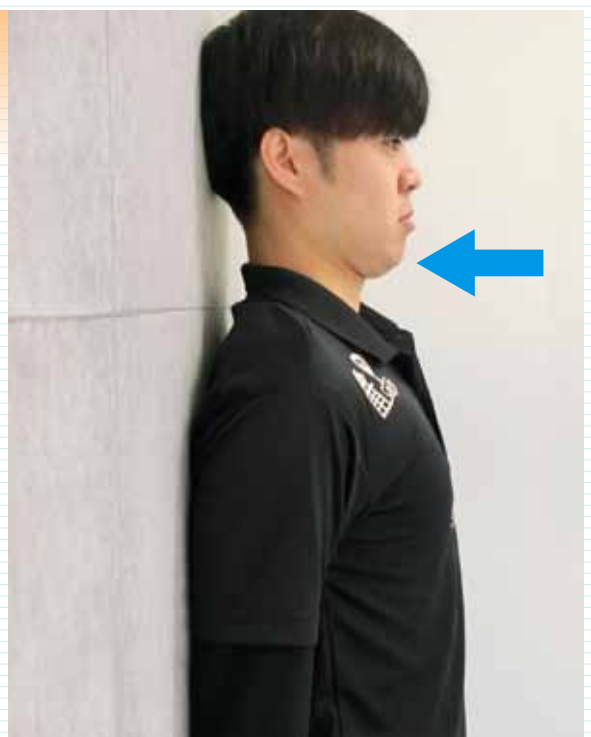


※五十肩のエクササイズに無理は禁物です。痛みが出る場合はかえって症状が悪化しますので、行わないようにしましょう。

1

チンタック

壁に後頭部と背中をつけ、背中を伸ばします。次に顎をひいて、胸をはり両肩で壁を押しましょう。



2

呼吸エクササイズ(3分間繰り返します。)

あおむけとうつぶせでの腹式呼吸

呼吸は口から吸うときにお腹を膨らませ、はくときにお腹をへこませていき、細く長くゆっくりとはきましょう。5秒吸って5秒はき、慣れてきたら5秒吸って10秒はきます。

吸う時に胸が先に膨らんだり、腰が反らないように注意しましょう。首や肩の力を抜いてリラックスして行ってください。おなかの前面だけでなく、おなかまわり全体を膨らませましょう。

●あおむけでの腹式呼吸

足を椅子に置くか膝を立てます。



●うつぶせでの腹式呼吸

両親指と人差し指で三角形をつくり、額にあてます。



3

肩甲骨内外転トレーニング(10回繰り返します。)

四つばい姿勢をとり、手で床を押しながら両方の肩甲骨を脊柱によせたり、離したりします。

首をすくめたり背中が動かないようにしましょう。



4

胸椎伸展トレーニング(10回繰り返します。)

肩甲骨の下に丸めたバスタオルを置き、あおむけで寝ます。両手を頭の後ろで組んで、腰でなく、胸部を反らします。伸ばしたところで腕を開いて胸を広げて数秒キープしましょう。

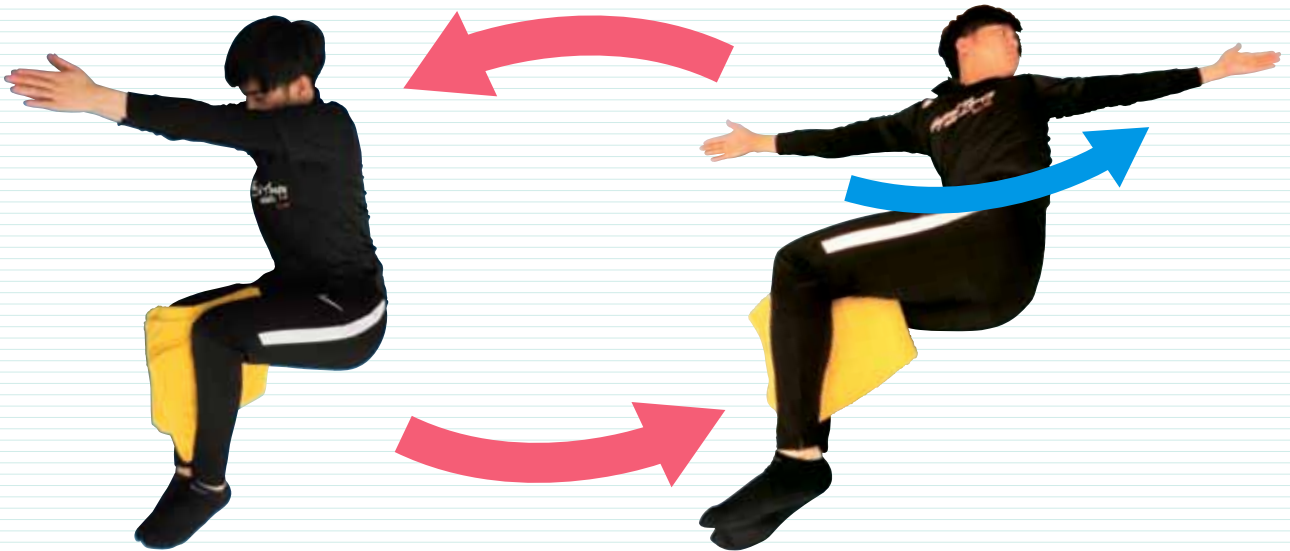


5

胸椎回旋トレーニング(左右各10回繰り返します。)

膝にタオルをはさみ、背中を伸ばして膝と股関節が90°になるように横向きで寝ます。

息を吐きながら膝が浮かないように腕を開いていき、体の後方に持っていきます。この時に腕だけでなく、胸と一緒に開いていきましょう。開いたら数秒キープしましょう。



6

広背筋ストレッチ(左右各20秒ずつ行います。)

四つばいになり伸ばしたい手を反対側の上外方におき、おしりを後方に引きます。

