

① ほおっておくと怖い肩関節周囲炎？

肩関節周囲炎とは、50歳前後の男女に好発しやすく、いわゆる**五十肩**とも呼ばれます。若ければ30代から出現することもあり、その病態はさまざまな要因が影響していると言われています。主な症状と診断については、[理学療法だより 2月号『肩』](#)をご覧ください。

一般的な経過として、約1年前後で自然治癒と言われていますが、「ほおっておいても治る」と甘く考えていると運動障害が残ってしまいます。また、一度症状が改善しても、不良姿勢などが続けば症状が再発することもしばしばみられます。そこで、今回は肩関節周囲炎の病期と、姿勢の及ぼす影響と予防について紹介します。



肩関節周囲炎の主な症状

② 肩関節周囲炎の病期と治療

肩関節周囲炎は、個人によって症状の程度や病期の持続時間が異なります。病期はおおよそに分けると①**疼痛痙縮期**、②**拘縮期**、③**回復期**という3つに分かれます。時期を見極めることで治療を効率的に進め、疼痛を最小限にとどめることができます。

病期	① 疼痛痙縮期	② 拘縮期	③ 回復期
期間	約2～9ヶ月	約4～12ヶ月	約6～9ヶ月
症状	急性期で疼痛が主体となる。明らかな誘因はなく、肩の違和感や痛みで出現。運動時痛や安静時・夜間時痛が出現し、急速に関節が硬くなる。	亜急性期で拘縮が主体となる。徐々に安静時痛・夜間痛は軽減しますが、肩関節は拘縮し、可動域制限が残りやすくなる。過度に動かすと強いつっぱり感が出現する。	慢性期で、症状は徐々に改善する。可動域制限も徐々に回復し、運動時痛も消失する。
安静度	局所の安静、三角巾固定 痛みが出る動作は避ける	徐々に運動範囲を広げる	積極的な運動
ホームエクササイズ	ポジショニング、軽い運動	お風呂やホットパックでの保温 ストレッチングを中心に	ストレッチング

③ 姿勢による影響と予防

肩関節周囲炎の症状は、疼痛が軽減せず持続したり、再発を繰り返すことがあります。このような症状には、普段の生活や仕事の姿勢の取り方が影響しています。

右の写真のように、デスクワークや前かがみでの作業を行うような方では姿勢が悪くなりがちです。こういった不良姿勢を取り続けることで、あらゆる筋肉のバランスが崩れてしまいます。それにより、関節への負担が増え、肩関節の周囲組織に炎症をもたらすのです。

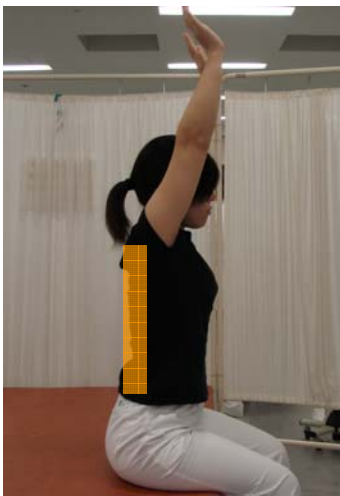
特に、首すじから背中（脊柱）にかけての柔軟性は乏しくなりやすく、血管や神経が多く通っているため循環障害やしびれなどの感覚障害を引き起こしてしまいます。

つまり、慢性的な疼痛や再発予防のためには、リハビリ以外にも普段の生活の中で姿勢を正すように意識したり、改善するための運動が必要になってくるのです。

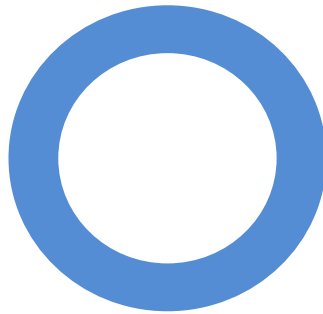
こんな姿勢を取り続けていませんか??



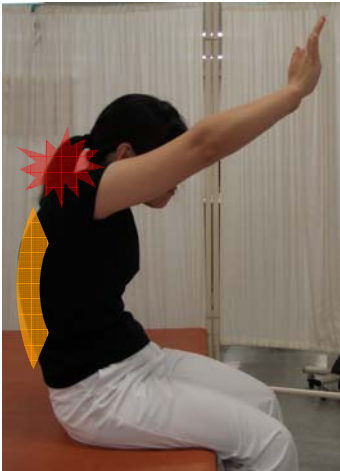
姿勢の違いによる肩への負担の違い



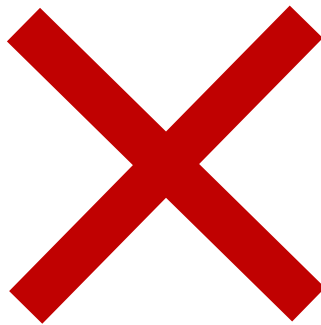
良い姿勢



体のラインが一直線になりまっすぐ伸びているため肩関節へのストレスは少なくなる




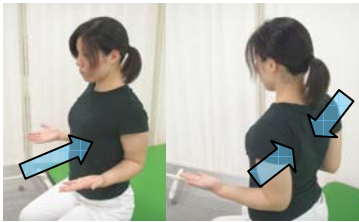


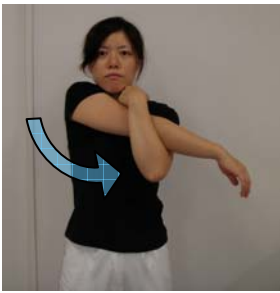
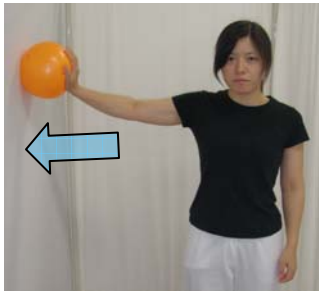
不良姿勢



丸まった姿勢により筋肉のバランスが崩れ、肩関節にもストレスがかかりやすくなる

④ ホームエクササイズ

肩関節周囲炎に対するエクササイズ（一例）

疼痛痙縮期	拘縮期	回復期
 <p>ポジショニング</p>	 <p>肩甲骨の引き寄せ運動</p>	 <p>タオル拭き運動</p>
 <p>振り子運動など軽い運動</p>	 <p>肩関節のストレッチング</p>	 <p>ボールを使った筋力訓練</p>

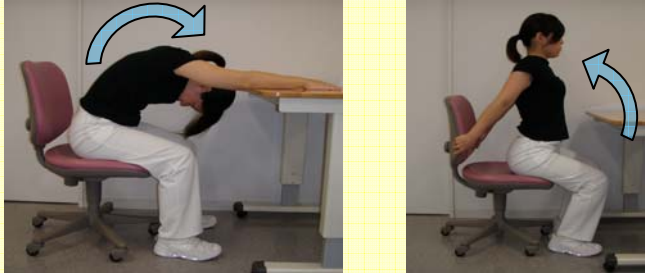

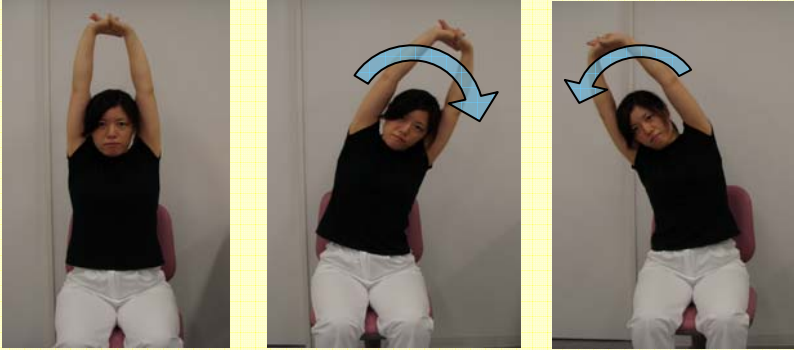

注意) 疼痛が増強する場合がありますため、主治医や療法士に相談してから行って下さい。

肩関節周囲炎の予防エクササイズ

オフィスで一息

リラックスしながら正しい姿勢を意識しましょう！！

仕事中や家でテレビを見ながらでもできる簡単なエクササイズです。ポイントは呼吸をしながらゆっくり大きく行うことです。一日に数回行うだけでも、体をほぐす効果があります。

<p>体を伸ばす運動</p>  <p>胸を張って背中を引き付ける 腕を上大きく上げる</p>		<p>肩まわりの運動</p>  <p>腕を大きく上に上げる</p>	
<p>わき腹を伸ばす運動</p>  <p>腕を組んで上に そのまま横に倒す 反対側にも倒す</p>			 <p>回しながら下ろす</p>