

リハビリテーション便り 5月号

～ 腱板損傷 ～

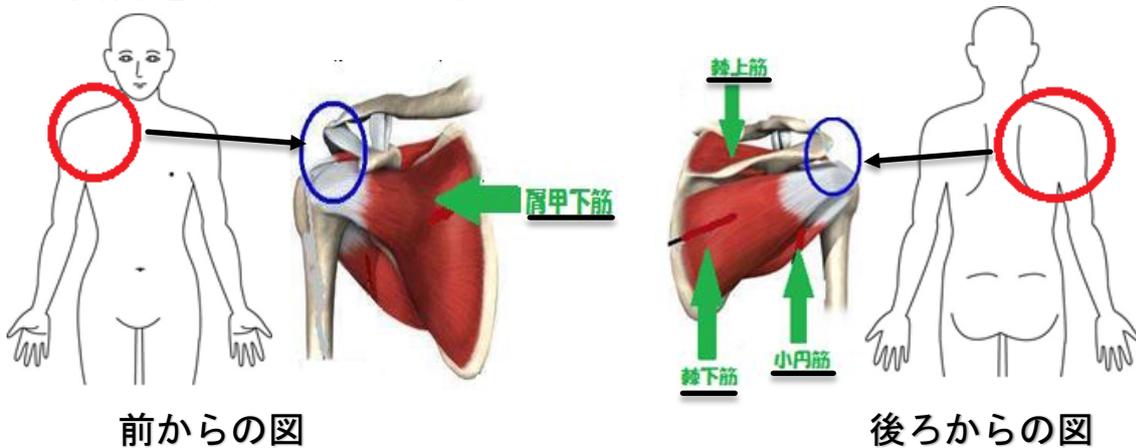
1. はじめに

肩の痛みの原因には肩周囲の筋肉・骨由来のもの、頸椎（首の骨）由来のもの、肩周囲の神経由来のもの、内臓の問題由来のもの、ど多岐にわたります。

今回は、その中でも肩周囲の筋肉・骨由来の腱板損傷についてどのような障害か、ご自宅で行えるトレーニングとともに紹介したいと思います。

2. 肩腱板とは

肩腱板とはローテーターカフ（図1）とも呼ばれ、上腕骨という肩の骨を取り巻いている小さな筋群のことです。これらは肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋という4つの筋肉から構成されており小さい筋群にも関わらず多くの機能を有しています。



中白新聞プラス
無料イラスト素材庫

図1：肩腱板（ローテーターカフ）

肩腱板には腕を①広げる（図2）②ねじる（図3）といった機能があります。**腱板損傷**とはこれらの機能が低下し、痛みを生じるものです。

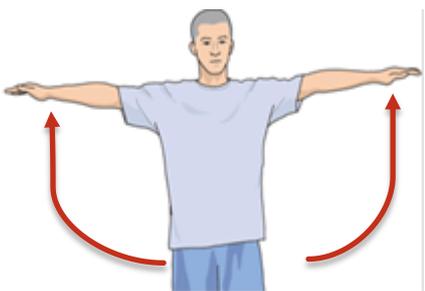


図2：腕を広げる動き

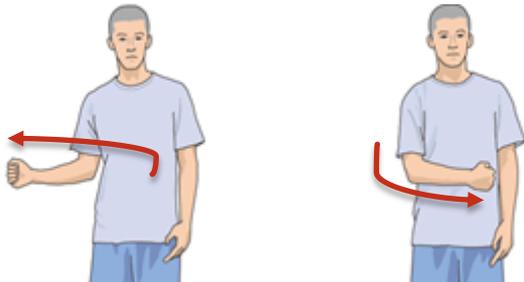


図3：腕をねじる動き

Digital PENTA

3. 症状

1) 痛み

肩の痛みは炎症によるものと考えられています。

特に夜間に痛みが増強することが多いです。

また、腕を上下に動かす際（80°～120°の範囲）に痛みを生じます。

日常生活では肩より上に荷物を持ち上げたり、着替えをしている時に痛みを生じます。

2) 挙上障害

痛み、ひっかかり感などによって腕を上げる動作が制限されます。

3) 雑音（れきおん）

腕を動かすときに「コリッ」という音が鳴ることがあります。

4. 病態

原因

①肩腱板附着部の性質変化や血行が悪くなる

繰り返し肩を使う動作（投球など）で起こる内因性のもの。

②腕を広げた状態で手をついて転ぶといった外因性のもの。

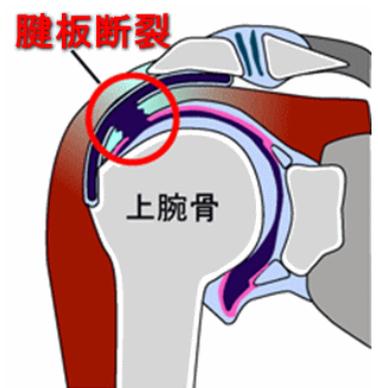
これらが主な原因とされています。

好発

腱板損傷は加齢に伴うものが圧倒的に多く、大部分の患者さんは40歳以降となっています。

肩をよく使用するスポーツ、たとえばテニス、水泳、野球などの場合は20歳代においてもみられることがあります。

性別では男性。特に肉体労働を職業にされている方に多い傾向があります。重症の場合、腱板断裂（棘上筋の断裂）が生じてしまいます。



肩と肘とスポーツの整形外科 Virtual Clinic

5. 治療法

腱板断裂の自然治癒はありませんが、高齢者では保存療法が選択されることが多いです。明らかな外傷で発症した若年者や重労働をされている方は、できるだけ手術を行うことをお勧めします。

1) 保存的療法

診断直後の痛みが強い場合には三角巾により安静を図り、消炎鎮痛剤を投与します。その後リハビリテーションを行います。

治療期間は1~3ヶ月で、夜間痛の改善や運動による日常生活に必要な動作の改善が治療効果の目安となります。これらの動作や仕事に支障をきたす場合、手術が必要なことがあります。

2) 手術療法

内視鏡下での手術や肩を切開して行うような手術があります。

※当院では積極的な手術療法は行っておりません。

6. 予後

症状の程度によりますが保存療法を行うと3~6ヶ月の経過で約70%の方では症状が軽快し、日常生活に必要な動作の支障を感じにくくなります。

30%の方は保存療法を行っても痛みや運動の制限を残したままとなり、手術療法が必要な場合もあります。

ですが、手術後に再断裂が生じる可能性もあり、特に広い範囲の肩腱板を断裂されている方では筋肉の伸張性の低下が著名で、再断裂を生じやすいことがあります。

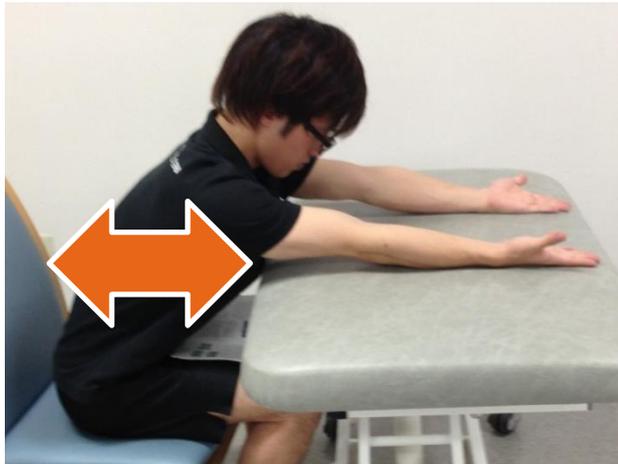
そのため、リハビリテーションによって再断裂を予防するような運動の方法を習得することや、肩の痛みが出ないような姿勢を作っていくことが重要となります。

7. セルフトレーニング

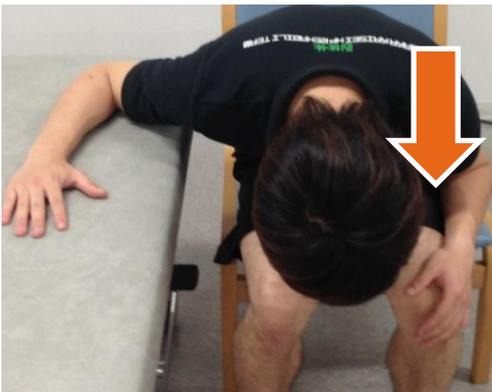
オレンジの矢印が力の向き



椅子を持ち体を傾け



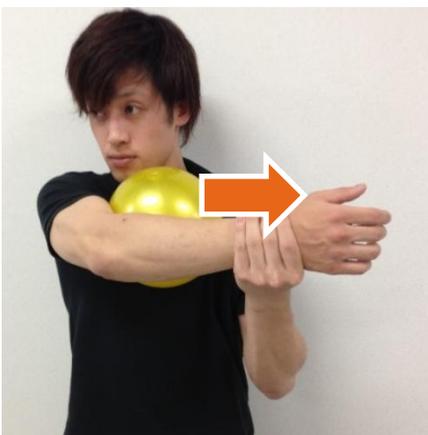
台に手を置き体を傾ける



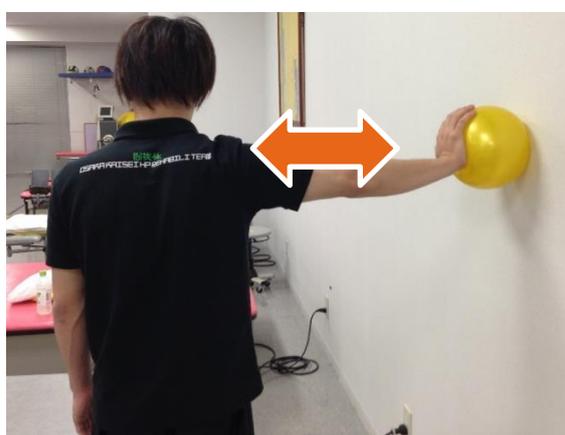
台に手を置き体を倒す



横向きに寝て手を押す



ボールをはさみ腕を引



腕を90° 広げボールを押す

症状や個人によって適応となる運動は異なります。
運動を行う前に担当医師や療法士にご相談ください。

運動は痛みのない範囲で行うようにしてください。