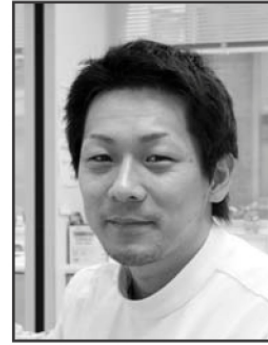


五十肩について

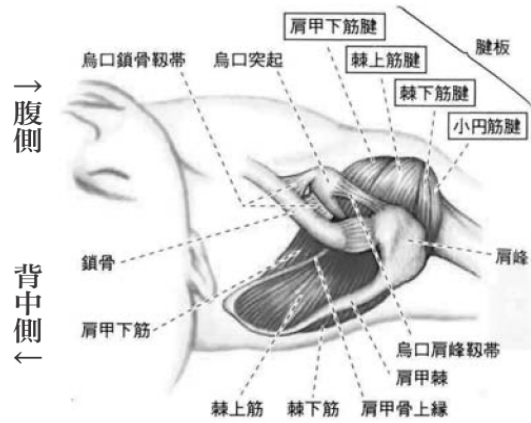


整形外科医師

矢坂 治彦

山香病院だより vol.46

最近肩の痛みで悩まされている人はいませんか？今回は五十肩についてお話ししようと思います。（肩関節は、左図のような構成をしています。）



五十肩とは中年以降、特に50歳代に好発する肩の痛みや動きの制限を主体とした病気で、肩関節周囲炎などと呼ば

れています。その原因はまだまだはっきりしたものはなく、レントゲンでも明らかな所見を認めません。加齢による肩関節周囲組織の変性により発生するのではないかと考えられています。症状により急性期・慢性期・回復期の3つの病期に分けられます。

▼急性期：炎症が強く痛みが主症状の時期。安静時や夜間にも痛みを生じる。

▼慢性期：強い痛みは軽快。しかし肩の動きの制限が主症状となる時期。

▼回復期：動きの制限も改善していく時期。

治療としては各病期に合わせて行います。

▼急性期：安静を図り、痛みをきたす動作を禁止する。鎮痛剤や外用剤を使用し、痛みの強い場合には関節注射も行う。

▼慢性期：次に示すような振り子運動・屈曲運動など、肩の運動を積極的に行う。



▼回復期：継続してストレッチを中心に行う。

各病期は4か月程度で、五十肩の経過としては1年程度であると言われています。しかし、もつと長い期間に及んで悩まされている方を見受けることもあります。

以上のような症状のある方で、何か気になる点がありましたらいつでも整形外科を受診してください。