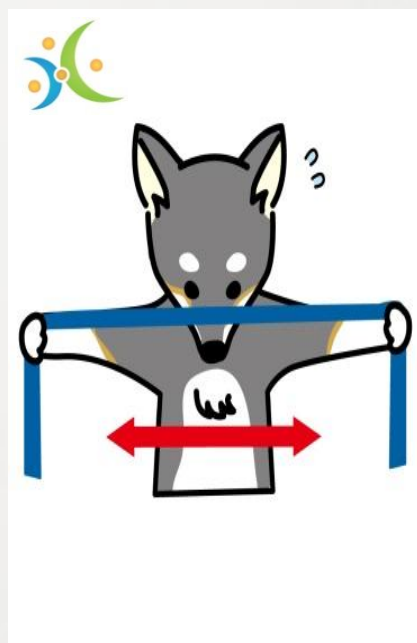


困ったときに読む

肩が痛い人が 知っておくべきこと



著 本田 貴博(理学療法士)

医療法人 平野医院

通所リハビリ・外来リハビリ担当

肩が痛い人が知っておきたいこと

page. 1

肩って、体重がかからない関節ですよね？

皆さんも良く考えてみれば、腕の骨ってぶら下がっているだけです。と言うことは、膝や足首などと違って、「**肩は骨自体に体重がかからない場所**」です。つまり、肩に関しては、「**骨が変形したり、軟骨が擦れて痛くなることがほとんどない**」ということが言えるのです！



体重かかってない
でしょう？

肩が痛い人が知っておきたいこと

page.2

肩って、筋肉と靭帯で支えているんだ！

肩は**筋肉や靭帯で支えて安定させている関節**です。肩の場合、骨や軟骨は摩擦を受けることは少ないですが、肩のように**可動域の広い関節ほど、支える周りの筋肉や靭帯は、大きな負担がかかります**。よって、肩の周りの筋肉や靭帯は、非常に摩擦を受けやすく、炎症を起こしやすいといえるのです。

肩は**人体の中で唯一、関節の中に筋肉が入り込む関節**でもあります。骨と骨の間に挟まれて、筋肉が摩擦を受けやすいというのも、肩関節の特徴です。



肩が痛い人が知っておきたいこと

page. 3

じゃあ、肩の痛みの原因って…

肩は痛みの原因は、主に筋肉・靭帯・腱です！ 筋肉や靭帯・腱の摩擦による炎症や炎症の後に起きる筋肉の硬さ(拘縮)が肩の痛みの原因になります。

この炎症や筋肉の硬さをどうやってとったらよいのでしょうか？

一般的な治療(整形外科)

・関節内注射:動きを滑らかにするヒアルロン酸

炎症を抑えるステロイドなど

(でも炎症のもとは注射でなくなる?)

・湿布:消炎・鎮痛の効果あり**(でも炎症の元はなくなる?)**

・痛み止め:文字通り**「痛みを止めるだけ」**

効果が切れれば、また痛くなる

痛みの原因は筋肉・靭帯・腱ですが、

これが注射や湿布や薬で治ると思いますか？

(注)腱板断裂や関節脱臼, スポーツ外傷などは除きます。



肩が痛い人が知っておきたいこと

page.4

肩の痛みをどうやってとる？

肩の痛みの原因になる、炎症や筋肉の硬さをどうやってとったらよいのでしょうか？

注射や湿布、薬で一時良くなっても、原因を治療して直しているわけではありません。炎症を起こす原因をなくすこと、肩の関節の硬さをなくすことをしないと、痛みが取れないと思いませんか？

この痛み、リハビリでちゃんと治せるんです！



肩が痛い人が知っておきたいこと

page. 5

時期によって、治し方が違う？

2～3日：急性期

炎症由来の痛みの可能性が高い

→注射や湿布・薬で肩を安静にしましょう。

2～3週間：損傷した組織の修復期

修復反応としての拘縮出現（瘢痕組織形成）

筋肉の緊張が強くなる

→少しずつリハビリを始めて筋肉の緊張を取りましょう。

2～3か月：慢性期

拘縮による痛みの可能性が高い

炎症反応は落ち着いていることが多い。

→どんどんリハビリ進めて拘縮を取りましょう。

【POINT】

炎症が起きた後の筋肉や靭帯は、やけどの皮膚と同じような状態です。硬くなって、とても滑らかには動きません。



肩が痛い人が知っておきたいこと

以降は、実際にいらして

お聞きください。

