

## 今回のテーマ

### 「～肩関節周囲炎③～」

ここまでは、肩関節周囲炎の概要および原因について説明してきました。今回は、**痛みがすでに出現しているときの対処法**についてです。

肩関節周囲炎で一番起こりやすいのが、夜間の痛みです。患部を下にすると痛くて寝れない、ということが多々あると思います。これは、**自身の体重によって関節が圧迫を受けていることが原因**です。そのため、なるべく上向きか患部を上にして寝ることが重要です。しかし、上を向いても痛

い場合は、**タオルやクッション**を用いて対処するとよいでしょう。右図のように、わきの下に挟み込んだり、腕の下に敷いたりすると、関節に負担の少ない姿勢をとることができるため、有効です。



日常生活において、じっとしていても鈍痛がある際は、親指をズボンのポケットに入れておくと良いでしょう。ポケットに親指をかけておくと自然と肘が曲がり、上図の寝ているときのような姿勢が立っていても作りだすことができます。このほかに、**注射を打つことによって癒着をはがしたり、関節内の滑りを改善し痛みをとる方法や湿布を使って消炎鎮痛作用を促す方法**もあります。

その時に応じた適切な医療をご提供させていただきますので、まずは診察にて、痛みを状況を詳しくお教え下さい。