

～今回のテーマ～

肩関節周囲炎

「最近肩が重い、少し痛みがある」こういった症状を放置していませんか？「肩の痛みは時間がたてば治る。」と放置してしまうと夜間の痛みによる睡眠障害や動かす範囲が制限され日常生活に支障をきたす恐れがあります。デスクワークや車の運転など長時間同じ姿勢※1をとっていると胸周りや肩甲骨の動きが悪くなり猫背になったり首や肩の筋肉の動きが悪くなることで血行不良を起こすことがあります。

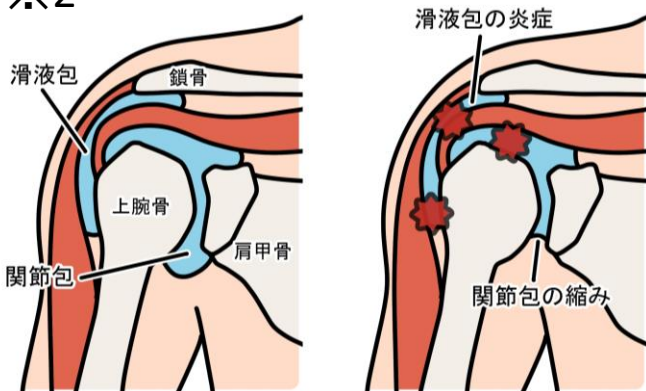
一般的に四十肩や五十肩は肩関節周囲炎といわれる疾患の可能性があります。肩関節周囲炎とは肩の筋肉（腱板）などに炎症が起ることで痛みを生じます。

また、肩関節を包む袋（関節包）や筋肉が炎症※2がおこることで関節の動きが悪くなり肩を動かしにくくなってしまいます。

※1



※2



正常

四十肩・五十肩

肩関節周囲炎の治療は、注射による炎症の軽減やリハビリなどがあります。リハビリでは筋肉のリラクゼーションにより肩甲骨や肩の関節の動きを確保※3したり姿勢の矯正を行うことで痛みの軽減や肩の動きを改善させます。

痛みの強い際は痛み止めを利用し無理のない範囲で動かすことで肩の拘縮予防につながります。痛みを我慢して動かすと炎症の増悪につながる恐れがあります。気になることがありましたら診察にてご相談ください。

※3

