

肩に痛みのある患者様へ

監修：玉井 和哉 先生 獨協医科大学整形外科学 教授
日本肩関節学会 理事長

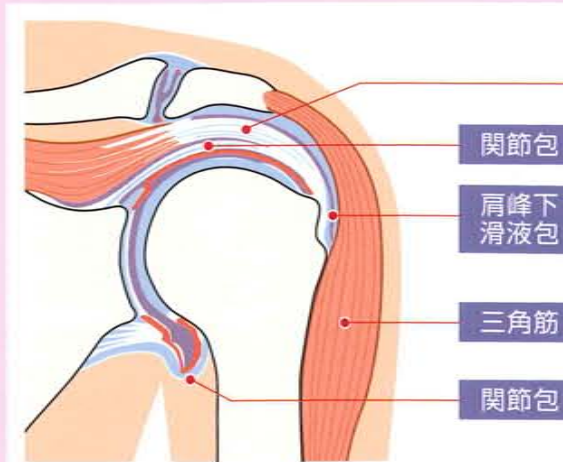
中高年に多い肩の痛みの主な原因は、**五十肩（肩関節周囲炎）**と**腱板断裂**です

五十肩（肩関節周囲炎）

症状 肩や肩の周囲が痛み、関節の動きが悪くなります

- 肩の痛みが最初に出たとき
 - 痛みが中心で、関節を動かしても動かさなくても痛みます
 - 夜間に痛みが強くなる傾向がみられます
 - 腕や肘も痛むことがあります
- 数週間～数カ月
 - 肩関節の動きが悪くなり、服の着替えなどが難しくなります
- 痛みが始まってから1～2年
 - 症状が自然に治まります

正面から見た肩の構造（左肩）



腱板

【腱板とは】
筋肉が骨に付着している部分が腱で、肩甲骨と上腕骨の頭の部分をつなぐ4つの筋肉が板状になっているので、腱板といいます。肩を動かすとき、腱板は肩関節の中心がぶれないように支える大切な役割を担っています。

原因 肩関節の腱板には、日常の動作を繰り返すことで目に見えない小さな傷ができます。その小さな傷によって腱板の周辺に炎症が起こり、関節の袋（関節包）が縮み、肩関節の動きが悪くなり、痛みが生じます。

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を…

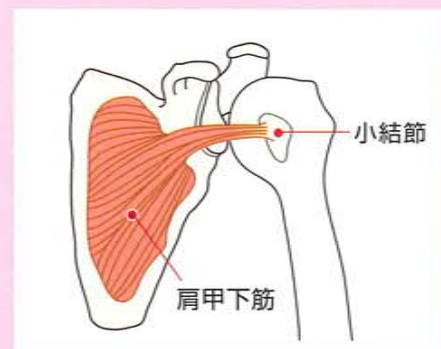
シップ薬・鎮痛消炎貼付剤 は患部のはれや炎症を鎮め、**痛み**をやわらげるお薬です。

腱板断裂

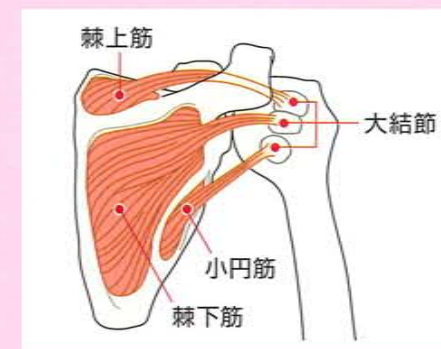
症状 腕がうまく上がらない、肩や腕が動かせない、力が出ない、肩が痛むなどが主な症状です

■一人ひとりで異なる症状 ●切れ方が重症でも、痛みや肩の動きの症状がないことがあります

正面から見た肩関節（左肩）



背から見た肩関節（右肩）



腱板断裂の種類



腱の外側の一部分が切れている 腱の真ん中が切れている 腱の内側の一部分が切れている 腱板が完全に断裂している

原因 腱板に運動や作業で大きな力がかかって切れる場合と、長年の腕を使う動作によって自然に切れてしまう場合があります。

五十肩(肩関節周囲炎)と腱板断裂の治療

五十肩(肩関節周囲炎)

■肩の痛みが最初に出たときの治療

- 鎮痛消炎剤(貼付剤、飲み薬など)、関節への注射、神経ブロックなど
- 体操(強い痛みを引き起こさないように穏やかに行います)

■数週間～数カ月の治療

- 体操(関節の動きをよくするために、多少の痛みがあっても続けます)
- 体操で効果がみられないときは、関節への注射、手術など

腱板断裂

■肩の痛みが最初に出たときの治療

- 鎮痛消炎剤(貼付剤、飲み薬など)、関節への注射

■肩の痛みがやわらいだ後の治療

- 体操(残っている腱や筋肉を使って、痛みが出ないように上手に動かす訓練をします)

■肩の痛みや動きがよくならないうちの治療

- 手術(腱板の修復、リパース型人工肩関節など)

シップ薬・鎮痛消炎貼付剤を上手に使いましょう



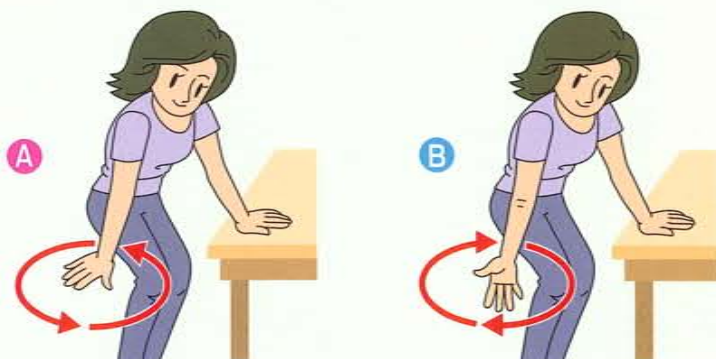
痛みのあるところに、
密着させて貼る

五十肩体操

痛みを軽減し、肩関節の動きをよくします

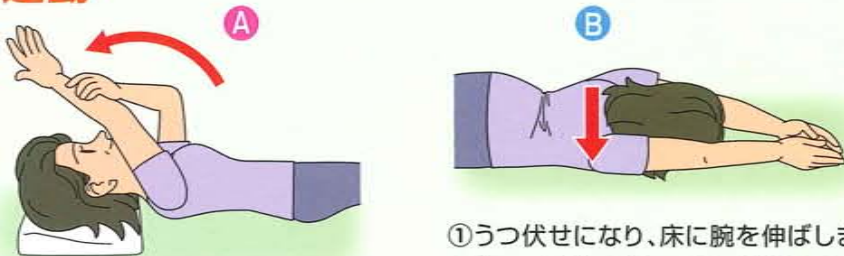
振り子運動

どんな時期でもやってよい体操です。
ほかの体操の準備運動としても適しています



- ①テーブルなどで支えながら、前かがみになります。
- ②痛い方の手で大きく円を描くように、ゆっくり内回しA、外回しBを行います。

挙上運動



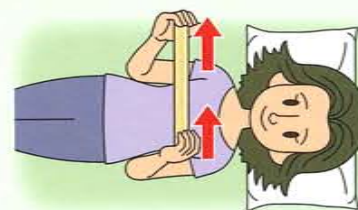
- ①仰向けになり、痛くない方の手で痛い方の腕を支えながら、ゆっくり頭上に伸ばします。
- ②伸ばしたところで5秒止めてもどします。

- ①うつ伏せになり、床に腕を伸ばします。
- ②痛い方の腕がバンザイの位置になるよう、痛い方に体を傾け、体重をかけます。
※肩の痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

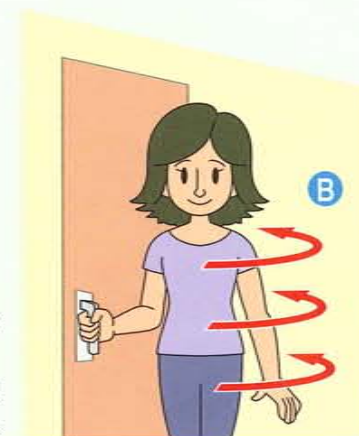
- 体操を始める時期は医師にご相談ください(早く始めるとかえって痛みが強くなる場合があります)
- 体操で痛みが強ければ、医師にご相談ください
- 痛みが強い日は回数を減らすか、中止しましょう

- 回数のおおよその目安は1日3回で、1回につき同じ体操を10回くり返してください(体操の種類や回数は、医師の指示を守ってください)
- 体操の効果はすぐには出ないため、3カ月以上は続けましょう

外旋運動



- ①仰向けになり、肘を直角に曲げて、両手のひらで棒を持ちます。
- ②痛くない方の手で棒を押して、痛い方の腕を外側に回転させ、限界のところで5秒止めてもどします。
※痛い方の腕の肘をつねに直角に保つように気をつけましょう。



※イラストは「右肩」に痛みがある場合

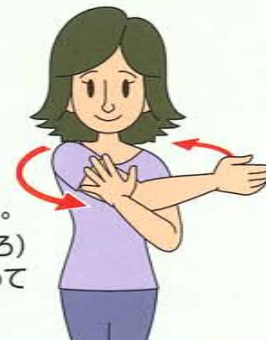
- ①痛い方の腕の肘を直角に曲げて、ドアのノブなど動かないものを持ちます。
- ②体全体を、痛くない方の肩の側にゆっくり回転させます。
※肩の痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

背中洗い運動



- ①タオルを用意し、背中を洗うように、痛くない方の手で上を、痛い方の手で下を持ちます。
- ②痛い方の手をゆっくり引き上げ、限界のところで5秒止めてもどします。

肩さわり運動



- ①痛い方の腕を伸ばし、痛くない方の手で肘をゆっくり引き寄せます。
- ②痛くない方の肩(または肩のうしろ)を触れるまで引き寄せ、5秒止めてからゆるめます。