

リハビリニュース No.38

～肩関節周囲炎について～



肩関節周囲炎は、40歳～50歳代にかけて起こることが多いため、一般的に五十肩と呼ばれている疾患です。加齢に伴う筋肉、腱の老化や血行障害、肩の筋肉や腱の使いすぎ等が原因となり、肩の痛みや動きの制限をもたらします。

《肩関節周囲炎の検査》

単純レントゲン検査では、特別な所見はありませんが、関節の隙間の狭小化、骨の変形や腱の石灰沈着（白っぽく見える）等がみられることがあります。また必要により、MRI、CT、関節鏡検査等を行うことがあります。



石灰沈着性肩関節周囲炎

《症状》

- ①関節拘縮（腕が上や横に上がらない、手を頭の後ろや背中に回せない等）
- ②肩の運動時痛・安静時痛・夜間時痛
- ③頸部、肩甲骨、腕にわたる放散痛
- ④肩や肩甲骨周囲の筋力低下

※リハビリに要する期間は、治療を開始するまでの期間が影響します。

《肩関節周囲炎の治療》

- ①運動療法
 - ・関節可動域訓練（肩関節の動く範囲の拡大を図る訓練を行います。）
 - ・ストレッチ（肩関節周囲の硬い筋肉を伸ばす訓練を行います。）
 - ・筋力訓練（肩の可動域が拡大してから筋力低下を起こしている筋の筋力強化を行います。）
- ②温熱療法（ホットパック等）
- ③投薬療法（消炎鎮痛剤の投与や、抗炎症剤の局所注射）
- ④日常生活指導（重量物を持つことは避ける、肩の保温に努める等）



《予後》

良好。1年～1年半で自然治癒。（文献により誤差あり）

来院される患者さんには、関節の動きが悪くなって来られる方が多く、関節拘縮が起こると、長期間のリハビリテーションが必要になります。よって、早めの治療開始が望まれます。また、肩の痛みがある場合、安静が必要と考えてしまいがちですが、反対にしっかりと肩を動かすことが大切です。