

生活での工夫

肩関節周囲炎の予防

- 肩を冷やさない

直接クーラーの風を肩に当てないことや、就寝中に肩が冷えないように寝巻きの上着を厚めにするなどの工夫です

- 温かくする

入浴などで肩関節の血行をよくすると有効です

- 重いものを肩にかけない

肩に負担をかけないようにしましょう

- 寝るときの姿勢

寝るときには、体と脇の間にタオルや枕などをはさんで、腕を開いて肩を浮かせた姿勢をとることも有効と考えられます

- 肩が上がりすぎないようにする

物を上に持ち上げる時には、踏み台に乗るなどして肩が上がり過ぎないようにすると負担が軽減します



アクセス

- ◇ JR 八軒駅より徒歩6分
- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~ 17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865

札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号

TEL:011-611-1111

静和記念病院 リハビリテーション科

知って得する！
肩関節周囲炎
ガイドブック



医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

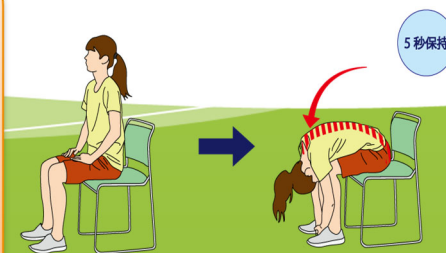
五十肩(肩関節周囲炎)の運動とストレッチ

急性期(痛みが強い時)

安静第一です！無理をせず

＜おじぎ体操＞

- ① 手をだらりと下げたままゆっくりおじぎをします。
- ② 痛みを感じたところで1～2秒止めます。
この動作を10回くらい行いましょう。



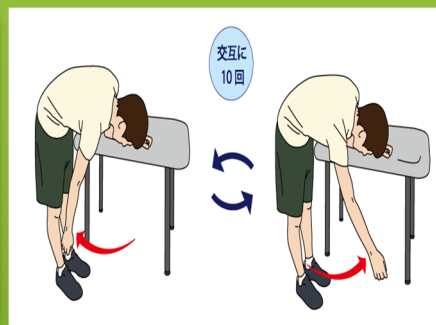
回復期(痛みが鈍くなってきたら)

＜振り子体操＞

- ① 軽く腰を曲げ、痛い方の腕の力を抜きます。
- ② 直径40～50cmくらいの円をうちまわりに描きます。

＜硬さをほぐす体操＞

- ① 痛い方の手首を持ち、体ごと前方へひっぱり目標にさわります。少しずつ目標を遠ざけます。



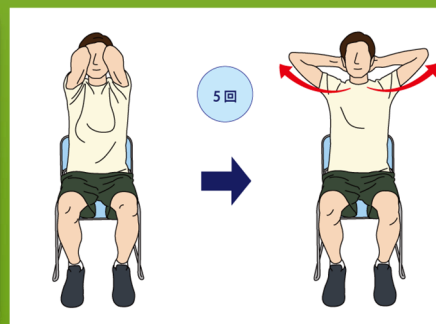
慢性期(痛みがおさまってきたら)

＜腕組体操＞

- ① 頭の上で腕を組み、ひじを開いたり閉じたりします。

＜肩を上まであげる体操＞

- ① 壁から40cm程度離れて立ちます。痛い方の手を壁につけ肩の力を抜き、少しずつ腕をあげていきます。



肩関節周囲炎とは

肩関節周囲の組織の老化に伴い、痛みや運動制限が生じた状態です。40-60歳代で発症しやすいことから五十肩あるいは四十肩などと呼ばれています。

症状は通常、片側だけに発生します。最初は明らかなきっかけもなく、ある日突然痛みが出現し、数日から数週間にわたって強い痛みが続くことが多いです。痛みは次第に引いていきますが、数カ月から1年ほどにわたって痛みが残り、その間は肩の回る範囲が制限されます。

痛みの強い時期には無理に肩を動かさず、飲み薬や貼り薬の痛み止めに対応することが一般的です。特に痛みが強い場合には、肩関節に注射を行うこともあります。痛みが次第に引いてくる時期には、安静にし過ぎると肩関節が固まってきて長期的に動かしにくくなってしまいますので、肩を少しずつ動かすリハビリテーションが重要になります。長期的に改善が乏しい人では、珍しいですが関節鏡(内視鏡)で手術をすることもあります。肩関節周囲炎が心配な人や治療したい人は、整形外科を受診してください。