

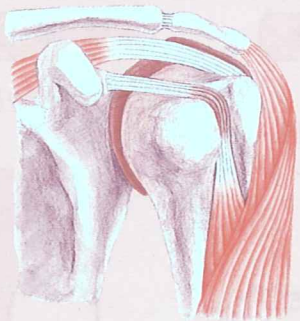
肩関節周囲炎(五十肩)

～慢性化させないための知識～

監修：横浜市立大学 名誉教授 腰野 富久 先生

肩関節周囲炎とは？

- ◆一般に五十肩といわれている病気です。「腕が上がらない」、「手が後ろに回らない」といった症状があります。
- ◆日頃、肩を動かすことの少ない主婦やサラリーマンに多くみられる傾向があります。(40代～50代)
- ◆強い痛みは1週間程度で少しずつ回復します。その後肩の可動域が低下してきます。治るまでに1年以上かかることもあり、早めの治療が必要です。



湿布薬の使い方は？

痛みの強い急性期とその後の慢性期とでかわってきます。

●痛みの強い時期(急性期)●



痛みの強い数日は冷湿布が有効です。炎症を鎮めるために安静にします。

●肩の動きが悪くなる時期(慢性期)●



急性期を過ぎた後は、患部を温めて血行をよくすることが重要です。

誤った湿布は逆効果になります。必ず先生の指示に従いましょう。

日常生活の中で工夫をしましょう

慢性期は冷やさない



クーラーなどの直接の冷気は避けましょう



寝る時は肩をタオルで覆いましょう

外出時は肩の保温を



外出時は使い捨てカイロや保温用サポーターを利用しましょう

無理をしない



編み物などは避けましょう



重い荷物はなるべく持たないようにしましょう

慢性期には運動療法を



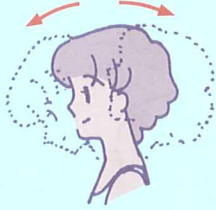
運動療法は裏面をご覧ください

慢性期には 運動療法が大切です

目的：肩の痛みをとり、肩のスムーズな動きをとり戻す。
 注意点：① 無理をせず、ゆっくりと運動することが大切です。
 ② 1日1～2回、1つの体操を10回位行います。
 ③ 入浴後など肩をあたためてから行うと効果的です。
 ④ 実施する際は、必ず主治医と相談してください。

準備体操

首を前後に曲げる



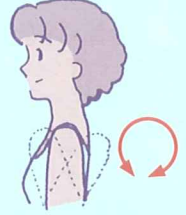
首を左右に曲げる



肩を上下に動かす



肩を前後に回す



治療体操

アイロン体操

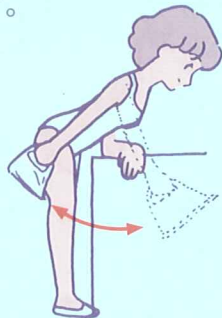
- ① 痛くない方の手で体を支えます。痛む方の手にアイロンを持ちます。



- ② 肩の力を抜いて左右にゆっくり振ります。



- ③ 同様に前後にゆっくり振ります。



ひも体操

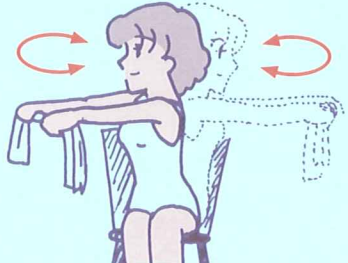
- ① タオルを肩幅に握り、イスに座ります。タオルを目で追いながら、頭の上に押し上げ、体を伸ばします。



- ② タオルを頭の上に上げたまま、首と体を左右に曲げます。

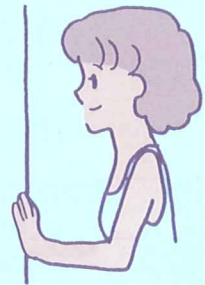


- ③ タオルを胸の高さに持ち、手を左右に回しながら、その手を目で追います。



壁押し体操

- ① 痛い方の手を壁にあてます。



- ② 壁を5秒間押し、5秒間休めます。



- ③ 壁に背を向けて立ち、痛い方の肘で壁を5秒間押し、5秒間休めます。

