

肩に痛みはありますか？

富山ろうさい病院作業療法士 三國 香織

今回は、肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）について紹介します。

●五十肩はどうして起こるの？

五十肩の原因は、肩の関節の炎症です。肩から腕にかけて痛みが出て動かせなくなるのが特徴です。

●痛みが出たらどうしたらいいの？

五十肩の痛みは治りますが、安静にしすぎると肩関節が動かなくなります。早く肩を動かせるようになるためには、ご自身がどの時期にいるのかを知り、その時期に応じた対処法を守ることが大切です。



	急性期	慢性期	回復期
症状	激しい痛みで動かすこともできない。	肩は動かず、動かそうとすると痛みを感じる。	痛みはないが、肩が動かない。
期間	2週間～2か月	2か月～4か月	3か月～6か月
対処法	安静にしておくことが大切です。炎症を抑える飲み薬や湿布を使用します。	痛くない範囲内で、体操①の振り子運動を行ってください。	痛くない範囲内で、体操②のタオル運動を行ってください。

日常生活の注意：肩を温める（冷やさない）事が大切です。冷房や扇風機の風が直接肩に当たらないようにしましょう。

時期に応じたりハビリ（体操）を行いましょう

ポイント

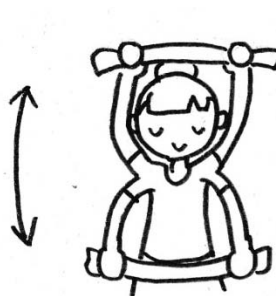
- ①お風呂上りなどで血行が良い時がおすすです
- ②ゆっくりと動作を行いましょう

体操① 振り子運動



- ①痛む方の肩の力を抜いて垂らします。
- ②前後、左右、円を描く運動を行います。
- ③5分程度から始めてください。

体操② タオル運動



- ①タオルを両手で持ちます。
- ②下から上へ動かします。
- ③10回程度から始めてください。

肩に痛みを感じた際は、当院整形外科にご相談ください。