

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：あなたの肩の痛みの原因は？

肩の痛みが気になっている方

対象の方

肩の痛みは、放っておくと痛みが悪化してしまうケースも…？！

肩の痛みが生じる2大疾患に「肩関節周囲炎(五十肩、四十肩)」と「腱板損傷」があります。今回は痛みの原因を判断するための、短時間でできる簡単なチェック方法と、それぞれの疾患の特徴をお伝えします！チェックリストに半数以上当てはまった方は、その疾患の可能性が大きいかも…？

当てはまる項目にチェック☑をつけてみましょう✍

A. 肩関節周囲炎

- 腕を上げたときに肩が痛む
- 肩の可動範囲が狭い
- 片手で上げた時と反対の手でアシストしながら上げた時で、可動範囲や痛みに大きな変化がない
- 40歳代以降
- 原因が思い当たらない
- 肘や手首を骨折したことがあり、骨折した手の使用頻度が明らかに少ない

☑がついた項目： _____ 個/6個

B. 腱板損傷

- 腕の上げ始めから90°にかけて痛い、90°以上は痛み軽減
- 腕を下す時に痛みが強い
- 肩の可動範囲は狭くない(痛みながらも腕は上げられる)
- 夜にズキズキと痛む
- スポーツをしている(野球・テニス・ゴルフ・バレーなど)
- 転倒をして肩を強く打ったり手をついたことがある

☑がついた項目： _____ 個/6個

肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)とは？



肩関節周囲炎とは、関節を構成する骨、軟骨、靭帯、腱などが老化し、肩周囲の組織に炎症が起こる疾患です。以前は五十肩なども肩関節周囲炎に含めていましたが、現在では原因が明らかでないものを肩関節周囲炎と呼び区別しています。

中年以降、特に50歳代に多くみられ、その病態は多様です。よくある症状としては、「腕を上げたときに肩が痛む」「肩の可動域の制限がある」「服の着替えや髪の毛を洗う動作が大変」などがあります。

また喫煙歴や心臓手術、くも膜下出血の既往があったり、デスクワーク中心の仕事の方など、生活習慣にも関係していることが多い疾患です。



腱板損傷とは？

腱板損傷とは、回旋筋腱板と呼ばれる肩を包むインナーマッスル(深層に付いている筋肉)の損傷です。表層についている筋肉よりも細いため、大きな力は発揮しませんが、肩関節を安定させる大切な働きがあります。インナーマッスルが上手く働いていない状態で腕を動かすと、肩の痛みが生じ、腕がスムーズに上げられなくなってしまいます。

主な原因としては、「スポーツや仕事で同じ動作を反復する」「転倒した際に肩を打つ、手を着く」「加齢によって腱板が摩耗」などがあります。

症状としては、「夜寝るときに肩が痛む」「腕を上げたときに肩が痛む」「損傷したばかりの頃は肩の可動域制限が少ない」などがあげられます。簡便な検査方法として、ドロップアームテスト、ペインフルアークテストがあります。



その他、肩の痛みを引き起こす疾患に

- ・上腕二頭筋長頭腱炎
 - ・石灰沈着性腱板炎
- などがあります。

肩の痛みは、放っておけば治るものもあれば悪化してしまうものもあり、疾患や状態によって治療方法が様々です。早めに整形外科を受診し、適切なりハビリ方法や生活指導を受けることをオススメします。