

四十肩・五十肩の リハビリテーション

こんな症状で悩んでいませんか？

- ☑ 就寝時に肩の痛みがある
- ☑ 腕があがらない
- ☑ 肩が痛くて着替えがスムーズにできない



五十肩とは？

肩関節周囲炎とも呼ばれ、40～50歳代に多くみられます。肩の**痛み**と**可動域制限**が生じる疾患です。

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。

自然に治ることもあります。放置すると日常生活が不自由になるばかりでなく、関節が周囲の組織とくっついて動かなくなることもあります。

五十肩には**炎症期**、**拘縮期**、**回復期**と3つの病期があります。

炎症期

痛みが最も強く、じっとしている時や就寝時にも痛みが生じます。

拘縮期

痛みが軽減し、肩の動かしにくさが中心になります。
生活の中で積極的に肩を使うことが大切です。

回復期

だんだんと肩が動かしやすくなり、動かしている時の痛みも消失していきます。

当院で行なっているリハビリテーションについて

炎症期

就寝時の姿勢や、日常生活での肩の使い方についての指導を行い、痛みの軽減を図ります。その他にも、肩周囲のリラクゼーションや物理療法を実施します。



就寝時の姿勢指導



リラクゼーション

拘縮期

しっかりと肩を動かしていきます。物理療法もあわせて実施し、動く範囲の拡大を図ります。また、ご自身で行える自主練習を指導します。



可動域訓練



物理療法
(ホットパック)

回復期

可動域訓練に加え、筋力トレーニングや生活動作指導を実施し、生活の中で実用的に肩を動かせるようにしていきます。



筋力トレーニング



生活動作指導

Message

炎症期は痛みの軽減を優先し、炎症期を過ぎれば積極的に肩関節を動かしていきます。それぞれの病期に応じた自主練習の指導、生活動作の工夫など、一人ひとりの状態に合わせたリハビリテーションを実施させていただきます。

希望される方はまず整形外科医師にご相談ください。

倉敷成人病センター
診療支援部 リハビリテーション科