

今回は肩こりとは違う肩痛で代表的な『五十肩』についてご説明します。

## 《五十肩》

特別な原因もなく肩関節に痛みと運動制限を伴い、明確な整形外科的診断がつかない病態を広く『肩関節周囲炎』いわゆる五十肩と呼んでいます。40～50歳代に好発することから、「老化によるもの」とされてしまうことが多いようですが、生活習慣(運動不足、腕を過度に使う作業の継続、ゴルフやテニスのスイング、就寝時の姿勢など)が引き金になるケースもあります。

### (症状)

日常生活においては、髪がとかせない、シャンプーが辛い、つり革をつかめない、エプロンの紐が結べないなど、肩関節周囲の痛みによる運動制限がみられます。

症状は痛みや運動制限の程度によって、

- ①急性期(患部が熱をもって腫れる) ②慢性期(筋肉の拘縮がみられる)
- ③回復期に分けられます。



### (当院の治療方針)

手や腕には日常生活でいろいろな負荷がかかります。それによって、手や腕の動きに関する筋肉の緊張のバランスがくずれ、腕全体にいわゆる『ねじれ』が生じてきます。

それが過度になると腕の付け根である肩関節周囲の筋肉にまで影響を及ぼすようになります。また、肩関節の運動制限によって肩甲骨の可動域(動かすことができる範囲)も減少するため、肩甲骨に付着する筋肉も硬くなっていきます。

丹羽式正體では、腕の筋肉を伸ばしてねじれをとり、肩関節の動きや肩甲骨の動きに関する筋肉を緩めていくことで肩関節の可動域を広げ、症状の緩和をはかっていきます。

さらにより早く楽になっていただくために、筋肉のむくみをとる炎症の治癒を早めるビタミンCや、血流を促進して筋肉をやわらかくするビタミンB12など、体質や症状にあわせてサプリメントを服用していただくことをおすすめしています。

### (運動療法)

急性期の痛みが落ち着いたら、無理のない程度から可動域を広げる運動を始めることも回復を早めるうえで大切です。代表的な体操をご紹介します。

## アイロン(振り子・コッドマン)体操の「基本」

- 1、 大腿の付け根ほどの高さのテーブルなどに、痛まない程度の角度で少し前かがみになります。
- 2、 「痛くない方の手」をテーブルについて支えにします。
- 3、 「痛む側の手」で、おもり(1kgくらい)を持ち、肩の力を抜いてたらしめます。
- 4、 「前後」「左右」「円を描く」運動を、それぞれ10往復を1回とし、最初は無理をせず1日1回。なれてきたら、徐々に回数を増やし、また、前傾も深くして行きましょう。