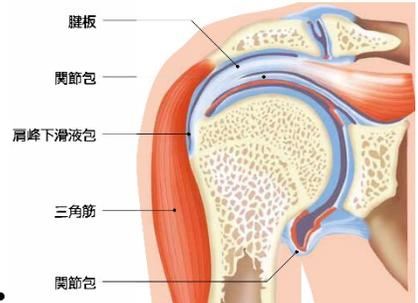


# 五十肩 (肩関節周囲炎)

## こんな病気

1. 肩の周りの腱 (腱板:けんばん) が薄くなる
2. 上腕骨が肩峰 (肩甲骨の一部) とぶつかる (インピンジメント)
3. 肩関節の動きをよくする (肩峰下滑液包) や肩関節を包む袋 (関節包) が癒着 (周囲とくっつくこと) する etc...



上記の要因が単独もしくは複合的に起こり、肩に炎症を起こし発症します

## 症状

1. 運動時痛  
バンザイや結帯動作で痛い
2. 夜間や早朝の痛み  
患部を下にすると痛い



## 治療法



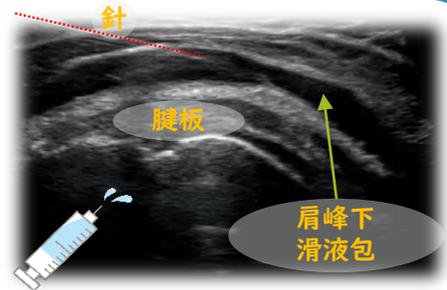
### 内服薬

炎症を和らげます



### リハビリ

可動域訓練や自主練習を指導します



### 関節内注射

エコー下に正確に注射します

## よくある質問

Q: 安静のため動かさないほうがよいですか？

A: 痛みを軽く感じる程度まで積極的に肩を動かしたほうがよいです。あまりに動かさないと、拘縮肩といって難治性の五十肩に移行することがあります。重いものを持つことや極端に痛みが強い運動は行わないほうがよいです。

ご不明な点があればお気軽にご質問ください

\*このパンフレットの無断転載・使用を禁止します



掛マ整形外科  
リハビリテーション  
クリニック



HPはコチラ