

四十肩、五十肩とは？

とうけつかた

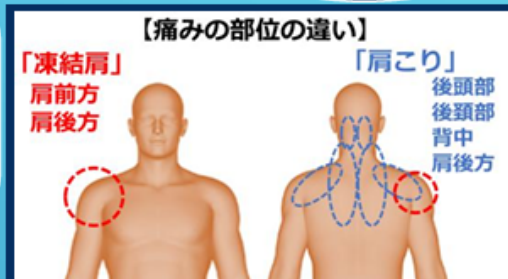
四十肩、五十肩を私たち肩専門医は「凍結肩」と呼んでいます。

「凍結肩」は「肩こり」とは異なる状態です。

痛みの質や部位などで診断します。

「凍結肩」⇒ 肩関節内の**炎症**

「肩こり」⇒ 肩周囲筋肉の過度の**緊張**



凍結肩の症状の特徴は？

痛みの特徴

- ・ 肩をどの方向に動かしても強い痛みが生じます。
- ・ 仰向けに寝ると痛みが強くなります。(夜間の痛み)
- ・ ひどくなると動かさなくても痛くなります。

凍結肩は治るまでの3段階があります。

炎症期を長引かせないことが大切です。

まず**炎症期** … 非常に肩の痛みが強い時期です。

次に**拘縮期** … 痛みが楽になってきますが、肩が硬くなります。

最後に**回復期** … 徐々に肩の硬さが改善していきます。

ご自身がどこの状態であるかを把握し、その段階に合った対応を行うことが非常に大切です。自然回復は個人差があり、数か月から数年の幅があります。

凍結肩の治療上の注意点は？

無理に肩を動かすと炎症が悪化します。

炎症期・・・安静にすることが最も大切です。運動は逆効果です。

日常生活、仕事において腕をあげるような動作は極力避けて下さい。
肩関節が硬くなってもよいので痛みがでないような動きを心掛けます。
炎症期より徐々に拘縮期に移行させて行き、その後の回復期を目指します。
最も大切なことは**炎症をしずめること**になります。

拘縮期・・・痛みが落ち着いてくれば、少しずつ肩の運動を開始していきます。
痛みが再燃しないように注意が必要です。リハビリも勧めています。

※ 痛みや硬さの早期改善を希望される患者さんには、外来にて肩を麻酔しての肩関節授動術をご説明させて頂いております。