



うしくり通信

五十肩は動かせばよいのか



五十肩で悩まれる方は少なくありません。そのためか四・五十代で肩の痛みを自覚すると「五十肩」だと早合点される方も多くいらっしゃいます。原因ははっきりしていません。その年代に多い原因不明の肩関節から上腕にかけての痛みを通称「五十肩」と呼んでいます。中には「腱板損傷」や「石灰性腱炎」といった疾患もあるので注意が必要です。

五十肩はを動かさないと固まると言われたのですが本当ですか？

結論から言うと正しくありません。「五十肩」は痛みだけでなく肩の動きが悪くなることはよくあることです。これは肩の中に炎症が起こりその刺激で周囲の筋肉や関節の袋（関節包）が固くなるからです。むやみに痛いのを我慢して動かそうとすると、かえって刺激が強くなり、筋肉や関節包が固まってしまうことがあります。

五十肩の治療として、肩を動かすことは大切なことですが、まずは痛くない範囲でよく動かすことです。そうすることで、肩関節周囲の血行がよくなり、炎症を引かせる働きが出てきます。また、硬くなっている筋肉にも血液が流れ、栄養や酸素を運んでくれるので、徐々に硬さも和らいでいきます。決して無理をして動かそうとしないことです。

代表的な運動に「振り子運動」があります（図1）。肩の力を抜いて、わるいほうの手で重り（ペットボトルやアイロンなど）を持ちます。反対側の手は椅子または机につき、上体を支えます。左右に振ったり、前後に振つ

たり、うずを描くようにまわしましょう。痛くない範囲でできるだけ大きな丸をゆっくり描くようにします。

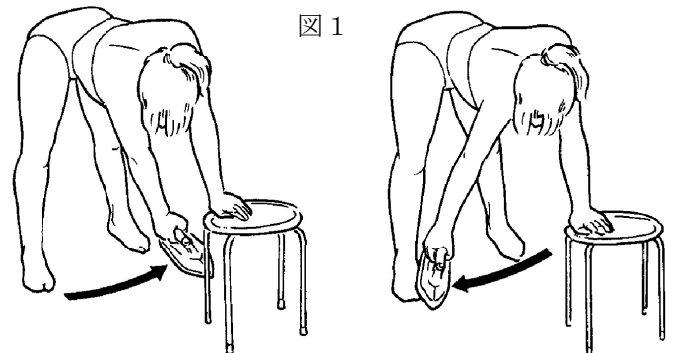


図1

次に両手で棒を持ち、よいほうの手でわるいほうの手を誘導します。まず前方から上げましょう。上がるところで左右に動かしましょう。棒の両端を持ち、左右に振りましょう。両端をもてない場合は、できるだけ開いて棒を持ってください（図2）。これを空いた時間にコツコツやってみてください。

ただし、既に、肩が固まっていて、動く範囲が限られている方は病院でのリハビリテーションを行う必要があります。是非ご相談下さい。

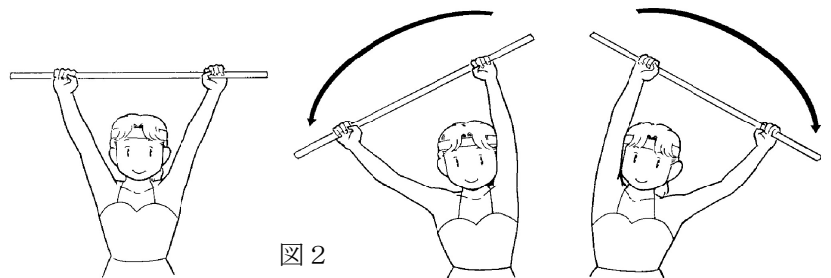


図2

院長コラム
オリンピックを見てみると、国威が发扬され、ナショナルリズムを感じます。
日本人選手を指導する外国人コーチは、日本ほどお金を使わずメダルを望む国は他にないと言います。昨年は、マイナーなスポーツの補助金が仕分けの対象となりました。
グローバル化された現代だからこそ、ナショナルリズムを意識するスポーツでの戦いは、ある意味大切です。
今年のもう一つのスポーツイベントであるサッカーワールドカップが近づいてきました。今大会は前回の結果を払拭し、盛り上がるのができるでしょうか。