

五十肩 (肩関節周囲炎)

※四十肩も同じ意味です。

40年代 → 四十肩, 50年代 → 五十肩

五十肩とは？

40年代、50年代に多くみられ、原因は様々です。

肩の痛みや動きの制限などの症状が起こる疾患です。

＜なまがわ整形外科の治療＞

- ① 薬物療法 - 鎮痛剤、漢方薬、湿布・塗り薬
 - ② 注射療法
 - 関節注射
 - ヒアルロン酸
 - ステロイド
 - ③ リハビリ
 - ホットパック
 - 赤外線
 - マイクロ波
 - 干渉波
 - マッサージ
- (運動療法) → 裏面参照

	急性期 発症～約3ヶ月	拘縮期 約3ヶ月～6ヶ月	回復期 約6ヶ月～2年
痛み	激しい痛み 夜間痛	和らいでくる	改善してくる
運動	安静	無理のない範囲 で動かす	積極的に 動かす
治療のポイント	炎症を抑えて 痛みを緩和する	関節が固まる のを防ぐ	関節の動きを 取り戻す

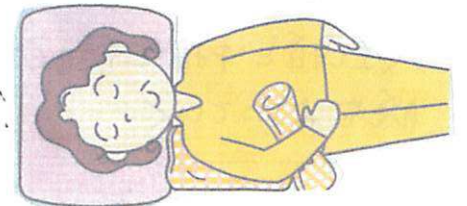
＜日常生活の工夫＞

入浴したり、カイロやサポーターで
肩を温める。
夏は冷やさないようにする



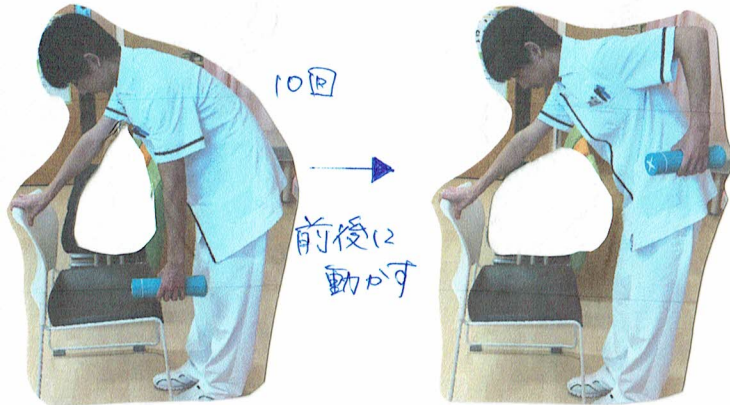
着るときは、痛い方から。
脱ぐときは、後から抜く

クッションや座布団で、
肩と肘を支える

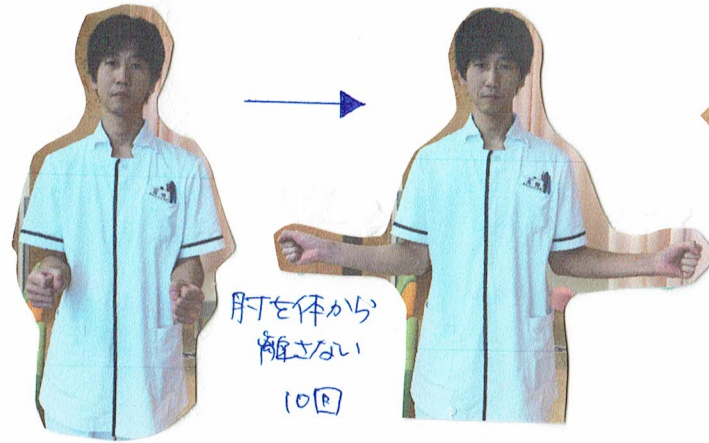


~ 四十肩・五十肩の体操 ~

① 振り子体操



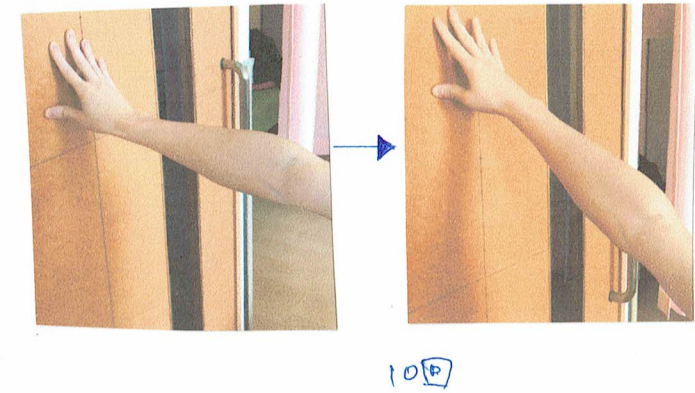
③ 外に広げる運動



⑤ 両手を後ろで組む運動



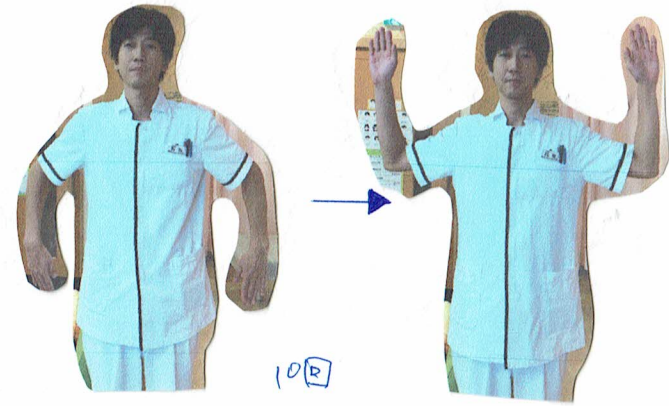
② 壁云いで手を上げる運動



④ タオルや棒を使った体操



⑥ 肘を曲げ上下させる運動



※ 痛みが強くなる場合は無理をしない。