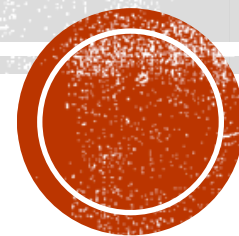


わかりやすい 五十肩・肩の痛み

山陰労災病院 整形外科

築谷 康人

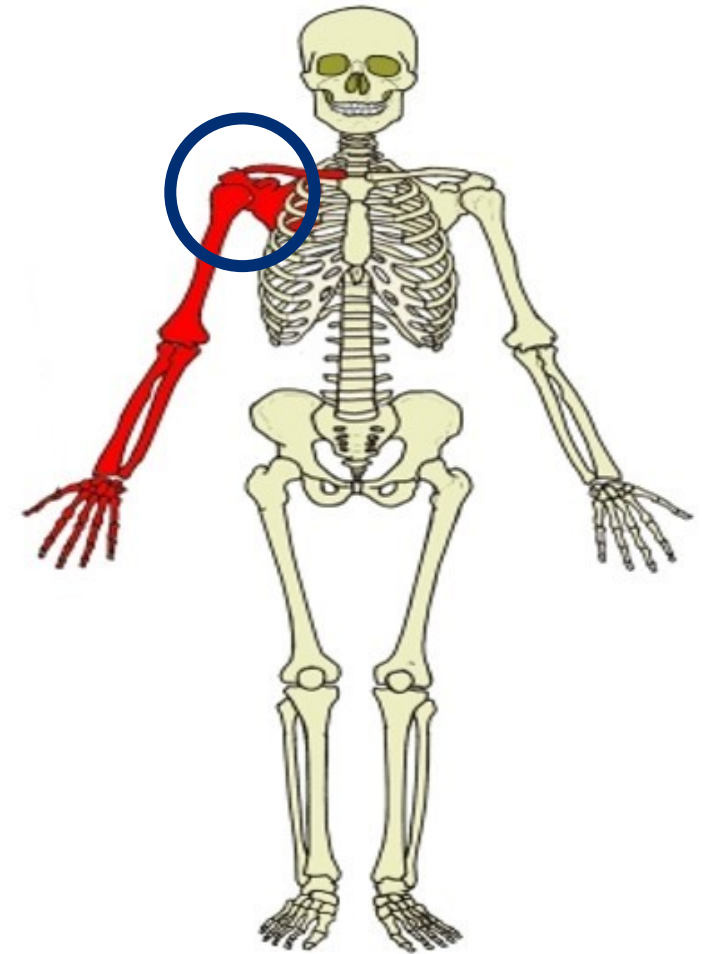
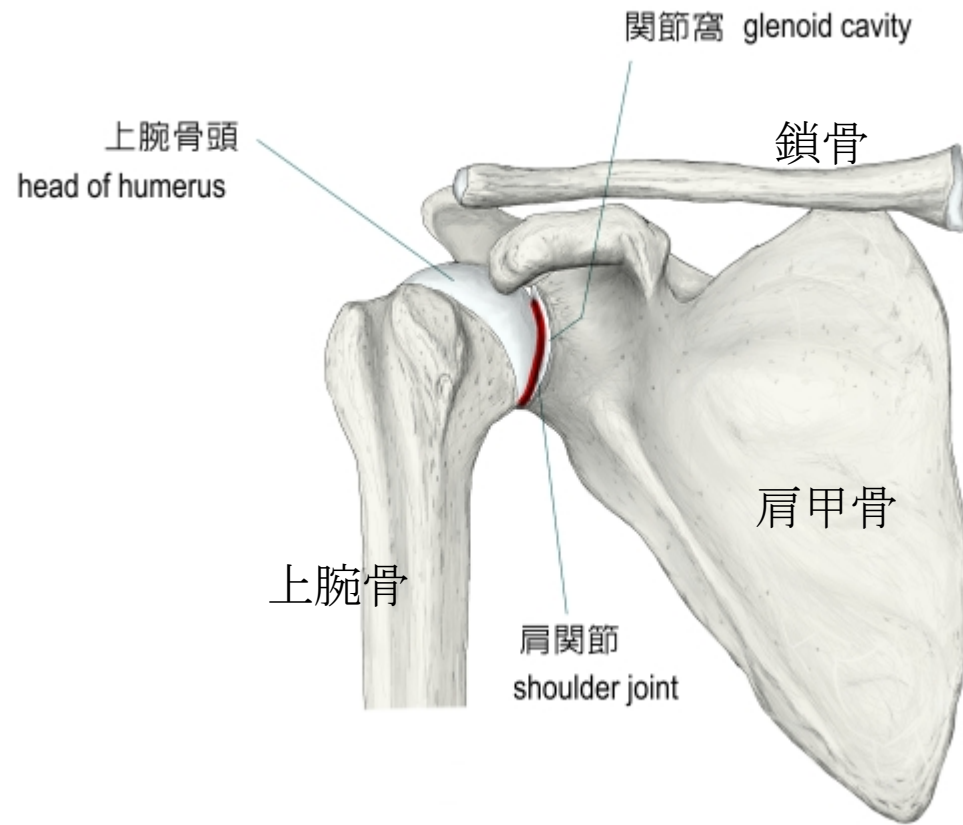


本日のおはなし

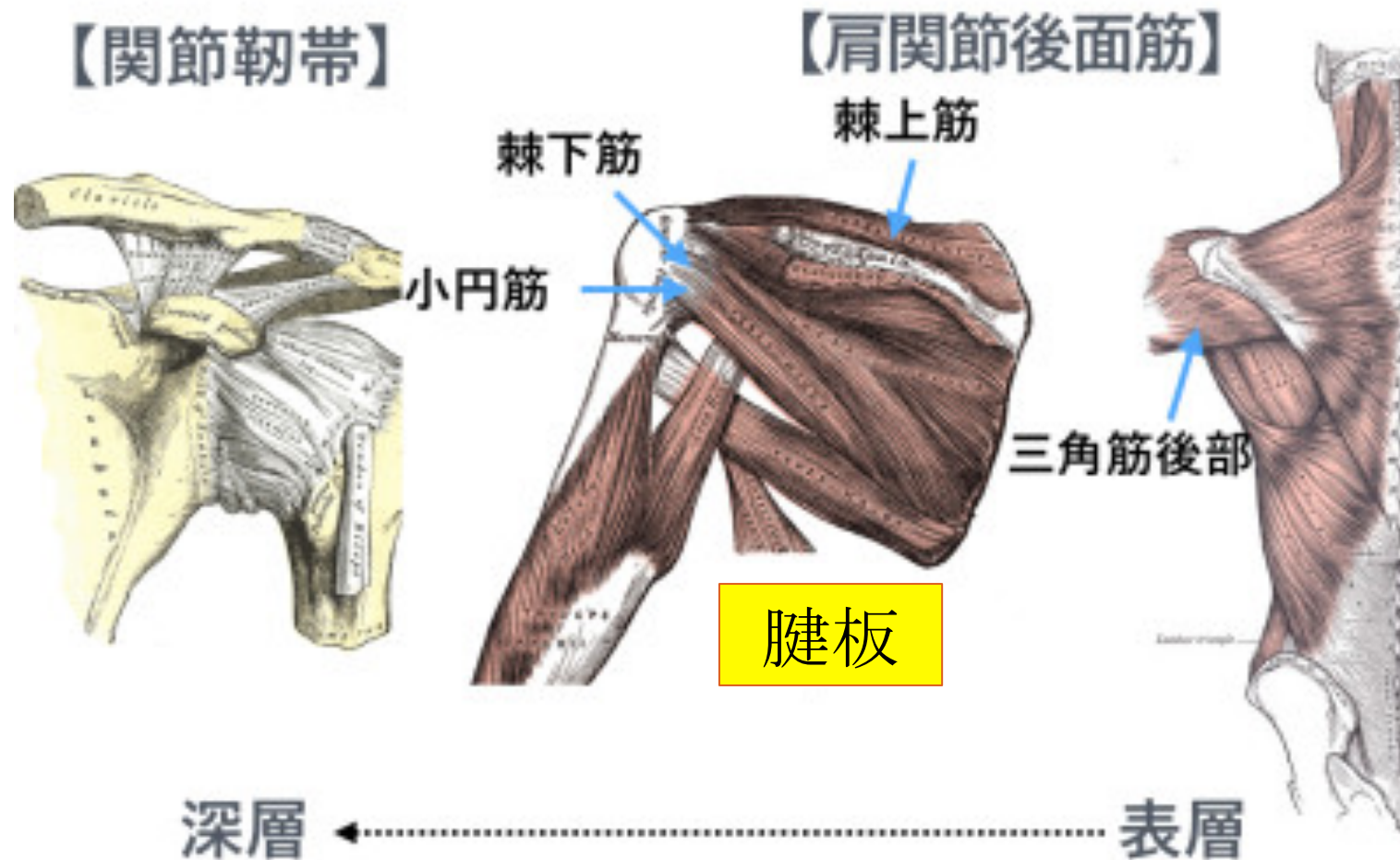
- 肩関節の解剖について
- 五十肩とは？
- 腱板断裂とは？
- 予防法について

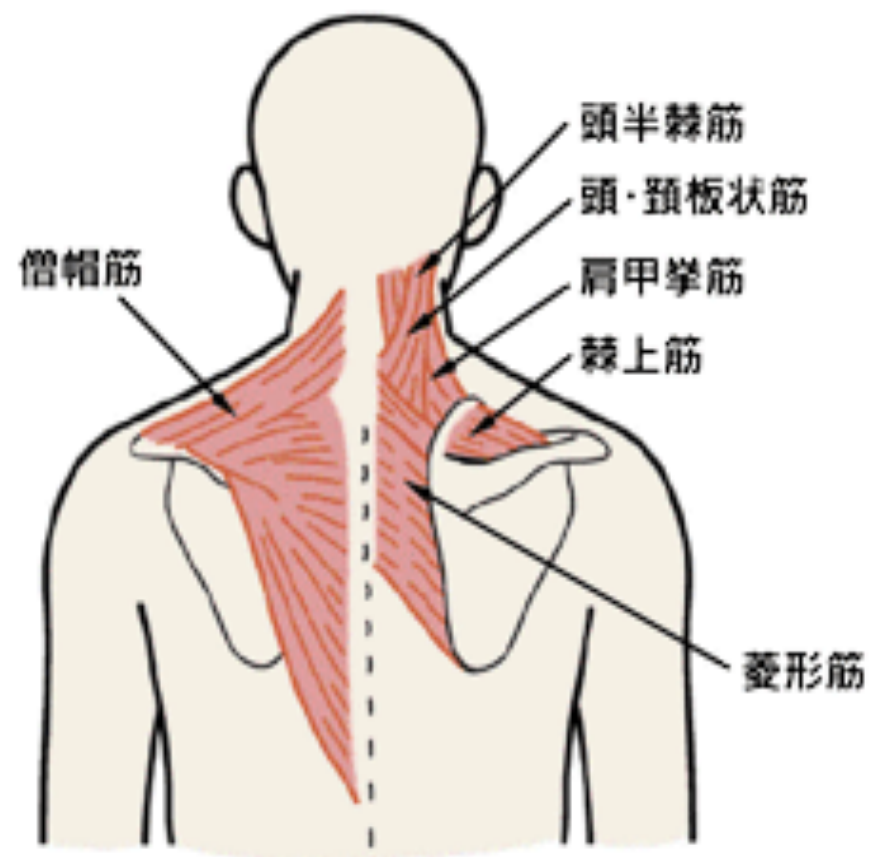
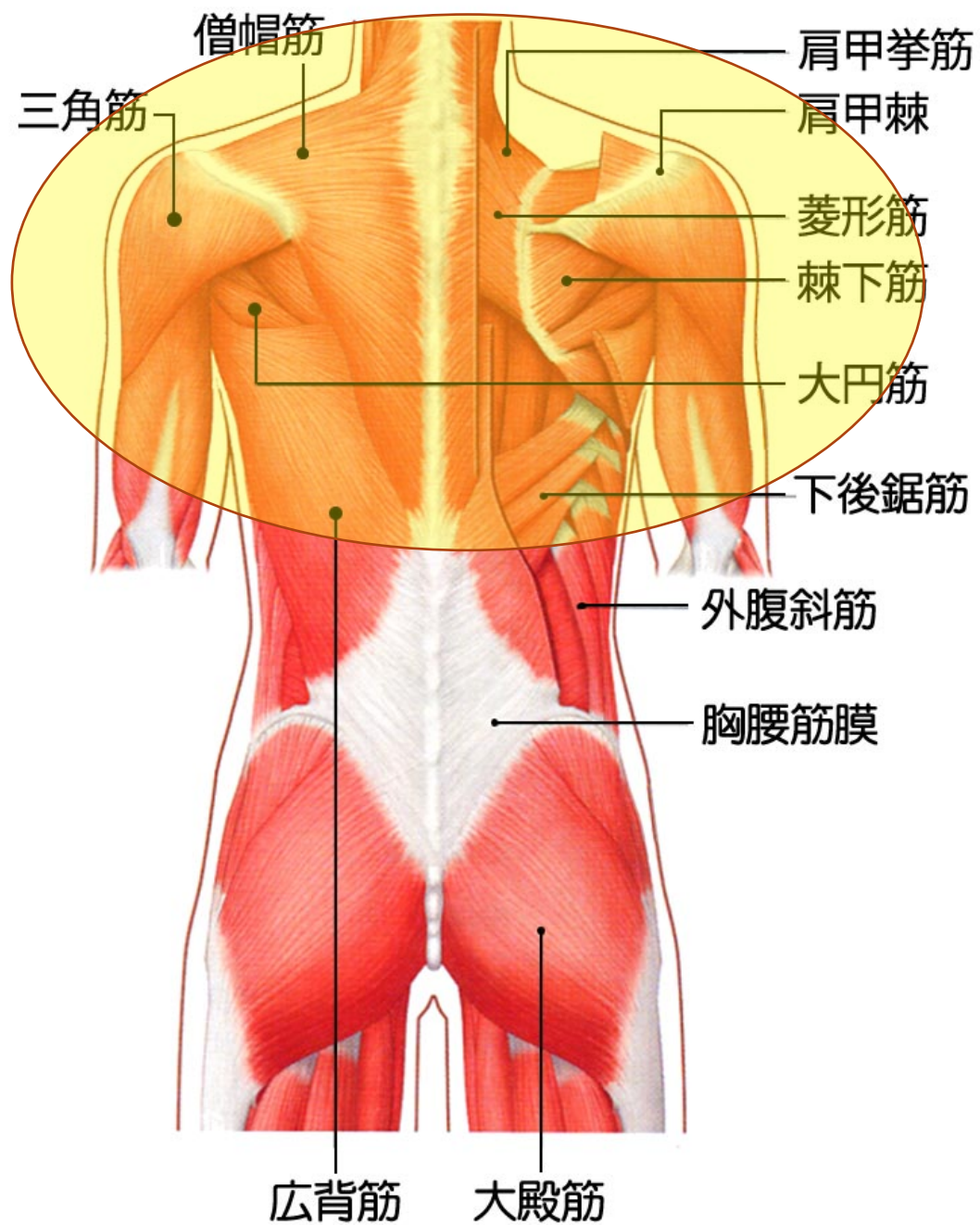


肩関節とは



肩の解剖について





肩こりに関与する筋肉



五十肩とは（定義）

50歳代を中心とした中年以降に、
肩関節周囲組織の退行性変化を基盤として
明らかな原因なしに発症し、
肩関節の痛みと運動障害を認める疾患群



凍結肩：FROZEN SHOULDER

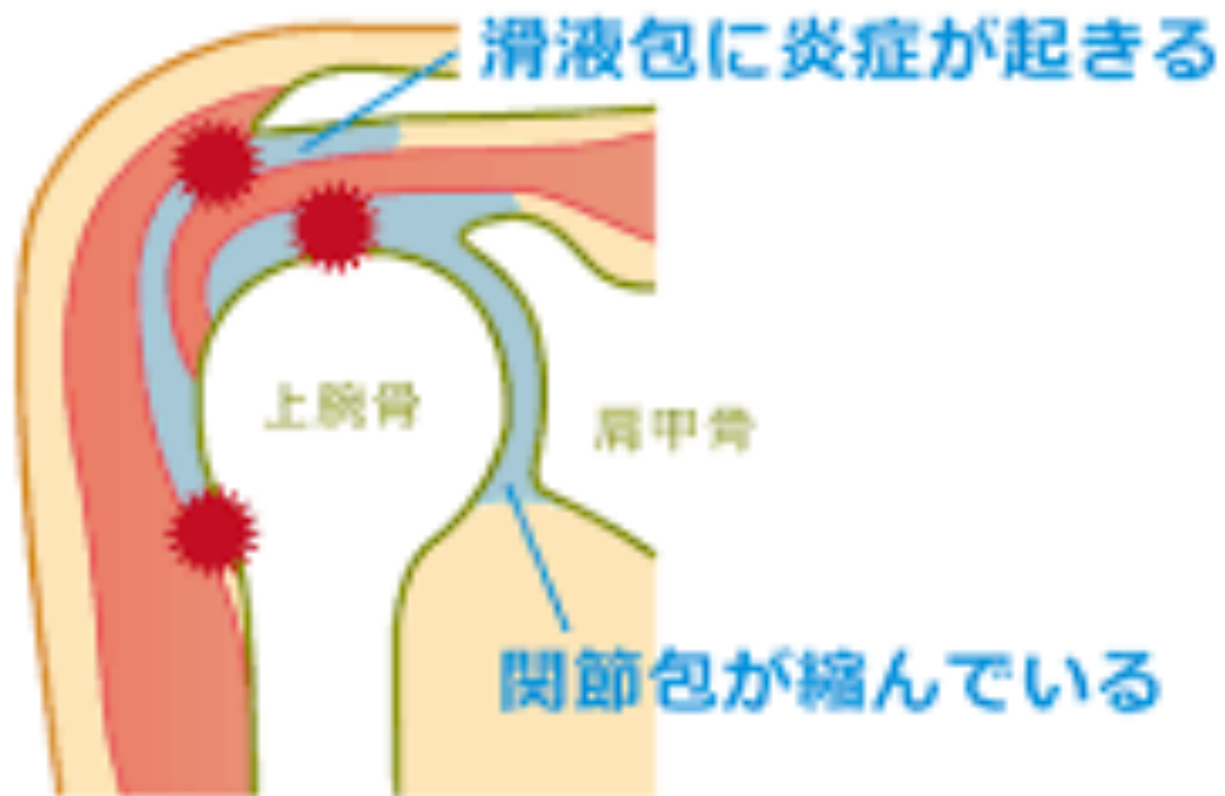
- 年齢が 50 歳前後
- 原因が不明
- すべての方向の可動域制限
- 既知の疾患を除外したもの



正常な肩関節



四十肩・五十肩



どんな症状？

- 夜や朝方に肩が痛くて目が覚める。
- 痛い方の肩を下にして眠れない。
- 腕を横に伸ばすとピキッと激痛が走る。
- いいほうの腕と比べると痛いほうは腕が後ろに回せない。
- 肩だけでなく二の腕や肘あたりまで痛い。
- 手のむくみや握りがつらい。
- 肩が常に重だるく、首や耳の後ろのほうまで重い感じがある。
- 最近肩は痛いし血圧が高めである。
- 肩が持続的に痛いと言圧が上昇してしまい、肩が治ると血圧が安定する。



保存的治療

90%の患者さんは鎮痛剤の投与、リハビリでよく治ります。

- 鎮痛剤：鎮痛剤の服用で痛みをやわらげます。
- ステロイドの注射：抗炎症作用のある薬剤を関節に注射します。
- 理学療法

特別な運動療法が関節可動域の改善に役立ちます。

理学療法士の指導による運動療法や自宅での自主訓練を行います。



手術療法

保存的治療により症状が改善しない場合には手術的に治療を検討します。
保存的治療を第一選択とし、やむを得ない場合に手術を行います。

- 麻酔下徒手的授動術

麻酔により眠った後に医師が肩関節に力を加えて動かします。
この操作により硬くなった関節包が伸び、切離されることにより
肩関節の動きが良くなります。

- 関節鏡

関節鏡を用いながら関節包を切離します。関節鏡とそのほかの器具は
直径 4 **mm**程度なので、小さい傷で行うことができます。

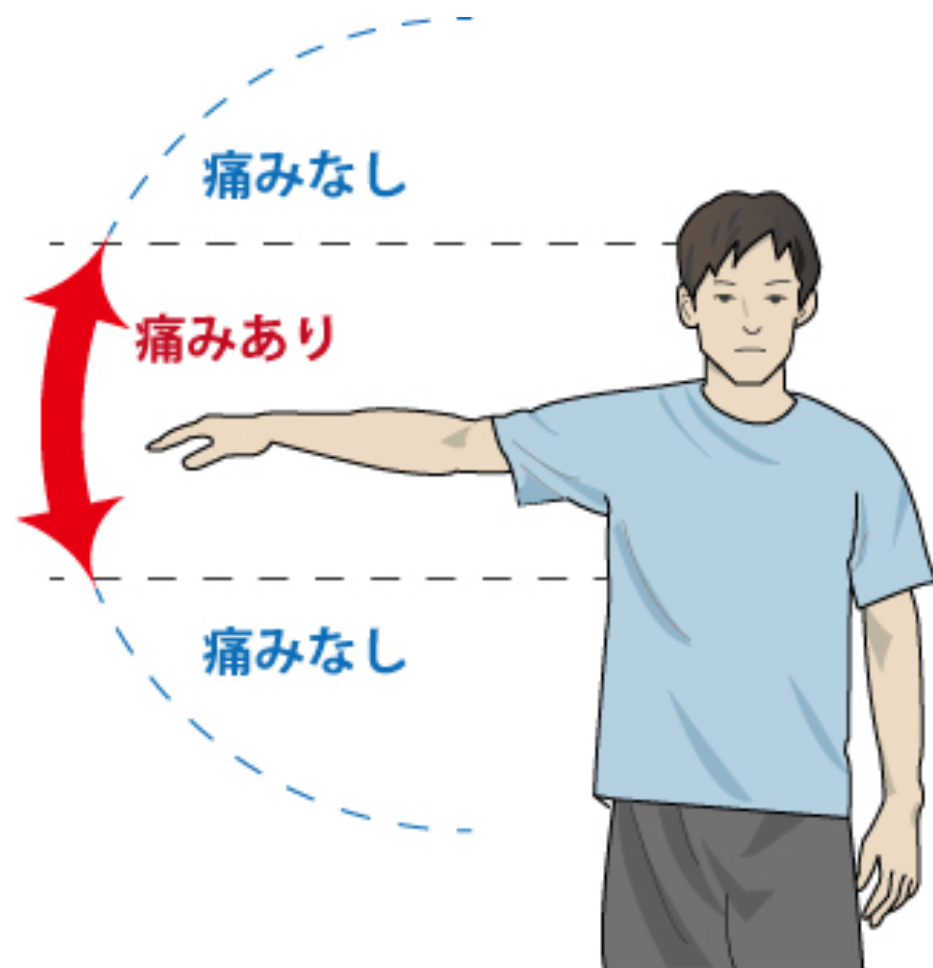
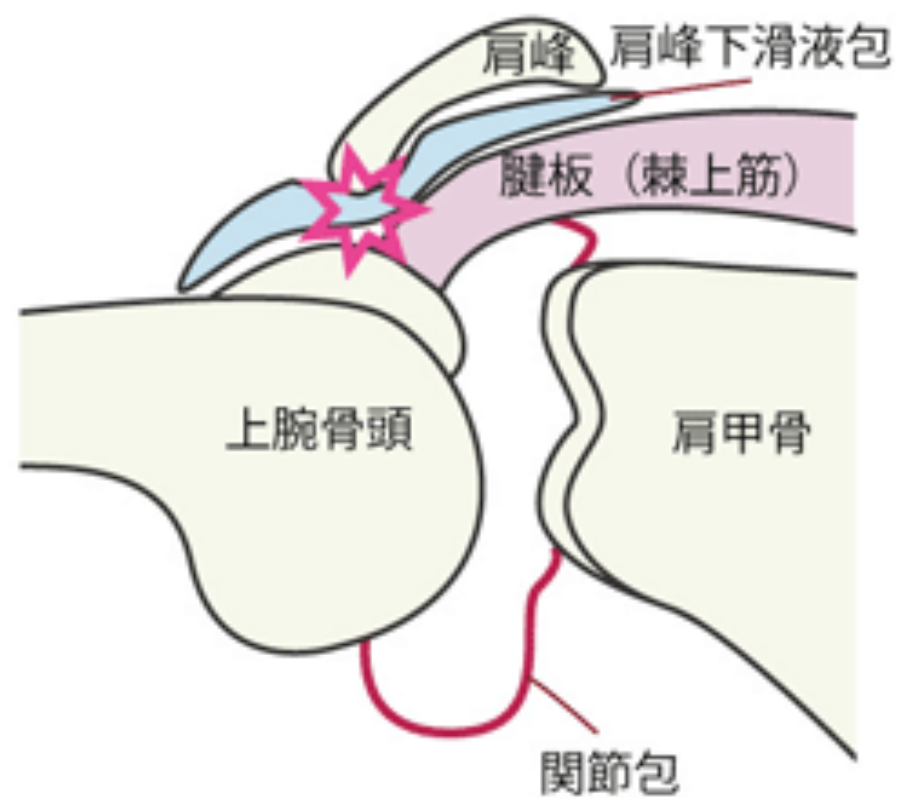


本日のおはなし

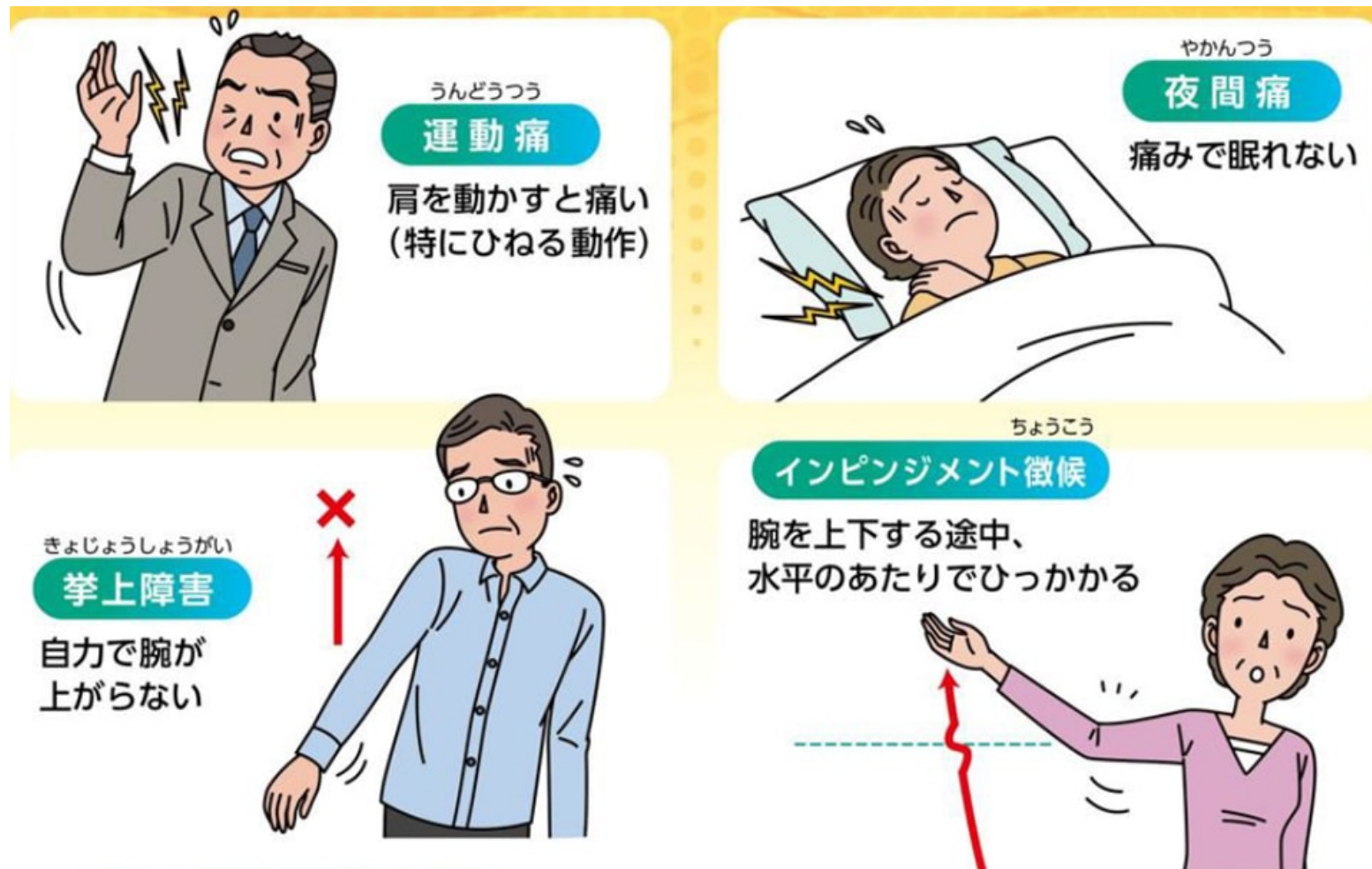
- 肩関節の解剖について
- 五十肩とは？
- 腱板断裂とは？
- 予防法について



肩のインピンジメント



症状



腱板断裂と五十肩の違い

●腱板断裂（50～60歳代）

手を上げて行う仕事
（肉体労働）に多い



腕を上げ始めた段階から痛みが生じる

●四十肩（40～50歳代）

手を下げて行う仕事
（事務職など）に多い



腕を上げきったときに痛みが生じる



保存的治療

腱板断裂の患者さんのうち50%の方は保存的治療で痛みが軽快します。

- 安静：三角巾などを使用し、肩関節をできるだけ動かさないようにします。
- 活動制限：肩を使うスポーツや重労働の中断を指示することがあります。
- 鎮痛剤の内服：鎮痛剤の服用で痛みをやわらげます。



保存的治療

- 筋力訓練、理学療法：

肩関節の動きを保つための運動や、筋力をつけるための運動を指示します

- ステロイド剤、ヒアルロン酸の注射：

鎮痛剤の内服、理学療法で痛みが改善しない場合に注射を行います



しかし、、、

- 筋力は回復しません
- 断裂がゆっくり大きくなる
- スポーツや仕事を制限しなくてはいけないことがある



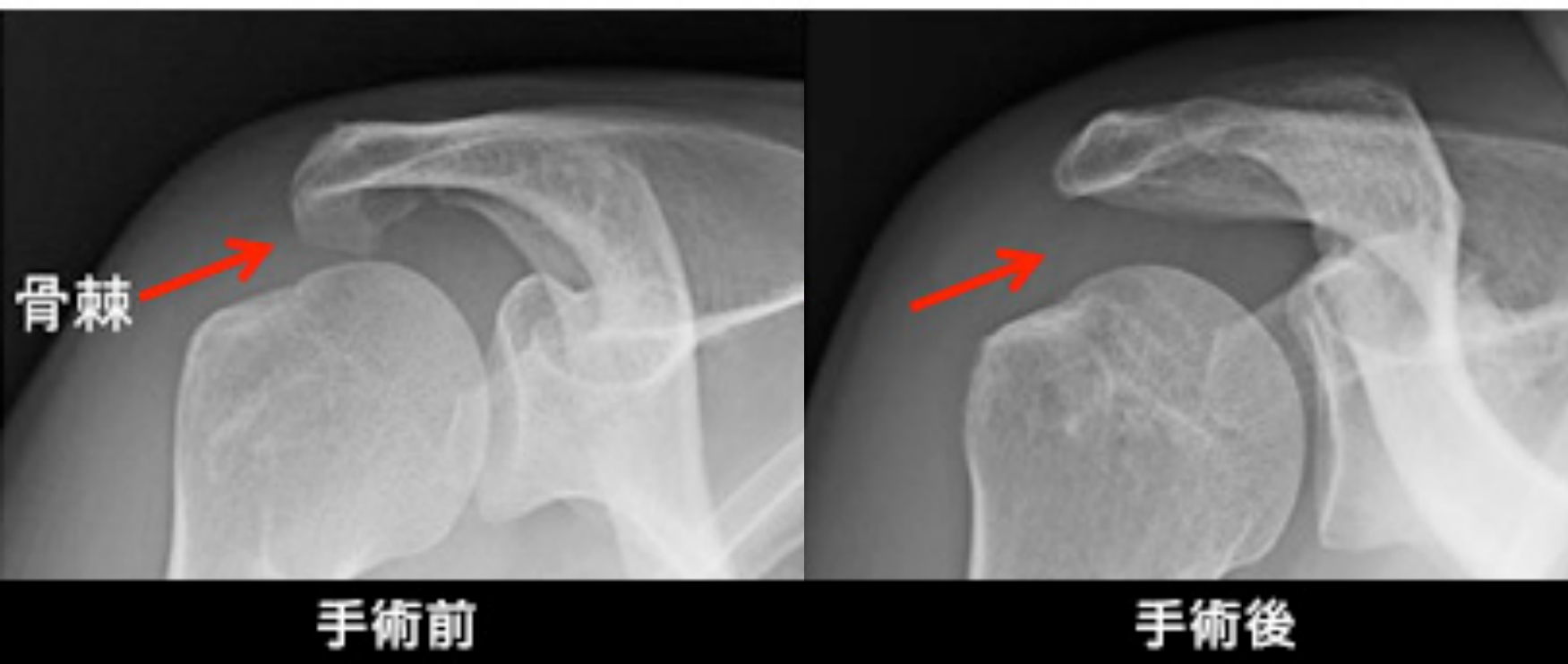
手術療法

数ヶ月間、非手術的治療の効果が認められない場合には手術的治療を勧めます。痛みが強く、眠れない場合には手術を勧めることが多いです。

- 6ヶ月以上、症状が続いている場合
- 腱板断裂が3 cm以上の場合
- 筋力低下が著しく、日常生活に不便がある場合
- 転倒などの外傷による急性断裂の場合



肩峰下除压



腱板修復術

