

川西湖山病院

リハビリテーション科



痛い!!

どうする**五十肩**

(肩関節周囲炎)

五十肩とは？

肩関節を覆っている関節包や潤滑油で満たされた滑液包に、何らかの原因で炎症が起きることをいいます。片側の肩のみに運動障害と痛みが生じます。

- ・腕が拳がらない
- ・寝ているとき、寝返りなどで肩を下にすると痛みで目が覚める

このような症状がある場合はもしかして!?

急性期

- ・夜間の痛みやこわばりが強い
- ・じっとしていても痛い

→ 安静に

拘縮期

- ・痛みは徐々に引いてくる
- ・肩の動きが制限される

→ 運動開始

回復期

- ・肩の動きが改善されてくる



① 頭上に上げた腕を頭の後ろに降ろす



① 棒(タオル)を背部で持ち、上下させる

<目的> 棒やタオルを持つことで肩への負担を軽減し、可動域や筋力を高めることができる。
様々な方向に運ぶことで可動域が向上する

<運動 1> おじぎ運動

<目的> 痛い方の筋力を使わずに関節を動かすこと



- ① 直立位で、痛くない方の手をテーブルにつける
- ② 痛い方の手を下に垂らす
- ③ おじぎをする

<運動 2> ふりこ運動

<目的> 痛みの出ない範囲で徐々に筋活動を高めること



- ① <運動1>のおじぎをした状態がスタートポジション
- ② 痛い方の手を痛くない範囲でふりこ運動する

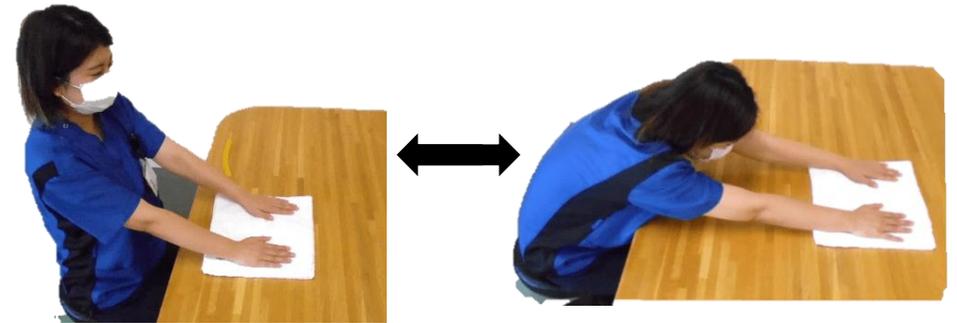
【注意点】

痛みの出ない範囲で関節を柔らかくし、筋力を付けていくことが目的です。

強度が強すぎたり、回数が多すぎると痛みが悪化するので、自分に適した強度や回数で行いましょう！

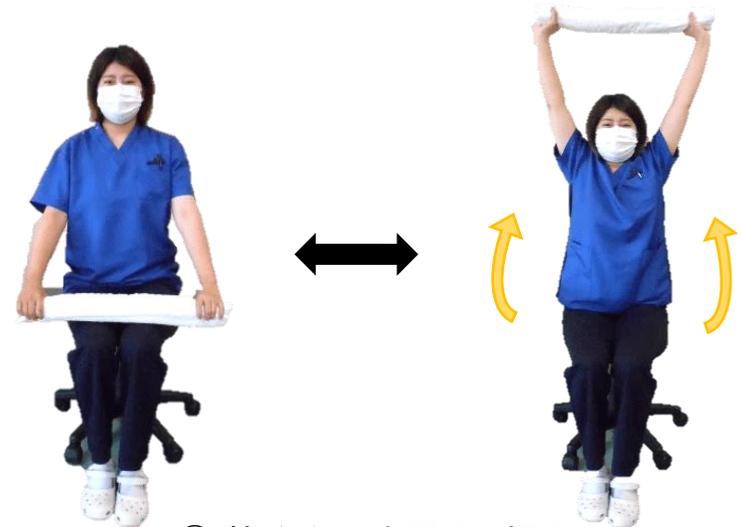
<運動 3> テーブルふき運動

<目的> 関節の可動域や筋力を高めること



- ① テーブルにタオルを置き、イスに座る
- ② タオルの上に手を置き、前後に拭く動作をする

<運動 4> 棒体操



- ① 棒(タオル)を両手で握る
- ② 腕を伸ばしたまま上げる