



五十肩(肩関節周囲炎)

肩関節周囲炎とは、明らかな原因がない肩関節部の痛みと運動制限を指します。五十代に好発することから五十肩と呼ばれています。



五十肩チェックリスト

- ☐ズボン上げるのに苦労する
- ☐高い場所の物が取れない
- ☐夜痛みで目が覚める
- ☐後頭部に手が回らない



1つでも当てはまるのが
有れば五十肩の可能性有



病態説明

炎症期

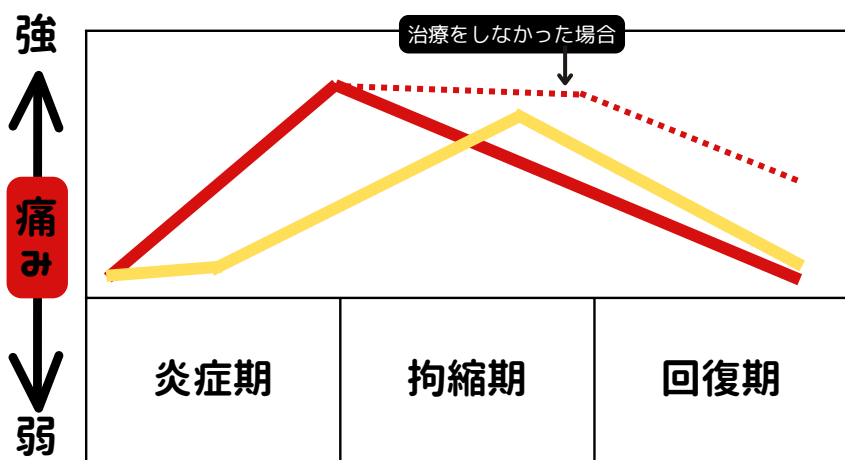
明らかなきっかけなく、急速に強い痛みが生じます。多くの場合、安静時痛・夜間痛を伴います。

拘縮期

肩の動きが悪くなる「拘縮」へと移行する時期です。肩を動かした時に痛みを感じたり、動きの悪さから日常生活動作に不自由を感じることが多くみられます。

回復期

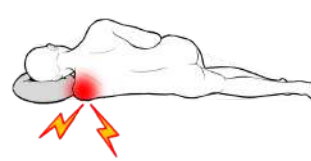
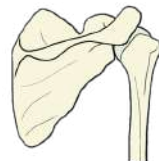
運動時の痛みや運動制限が次第に改善する時期です。積極的なリハビリを行うことで、肩の動きの回復が早くなります。



大 ↑

動きにくさ ↓

小 ↓



炎症期を過ぎても、炎症期に戻る事もあります。
痛みは続く場合もあります。
早めに受診をし適切な処置を受けましょう。

よくあるQ&A

Q: 四十肩・五十肩は放っておけばいつか治るって本当ですか?

A: 中にはそのような方もいらっしゃるかもしれませんが、必ず治るとは限りません。自己判断での放置・または不適切な運動により、症状が悪化したり回復が長引いてしまうケースがあります。出来るだけ早期に受診し、適切な治療を受けることが大切です。

Q: 肩が痛くても、沢山動かした方が早く治りますか?

A: 必ずそうとは言えません。安静にしているでもズキズキうずくような痛みがある安静時痛や、就寝時に痛みで起きてしまうような夜間痛などが生じる炎症期では、沢山動かすと痛みが強くなってしまいます。炎症期でなくても不適切な運動により悪化する可能性もあるので、動かした方がよい時期が医師や療法士の意見を聞くことが重要となります。