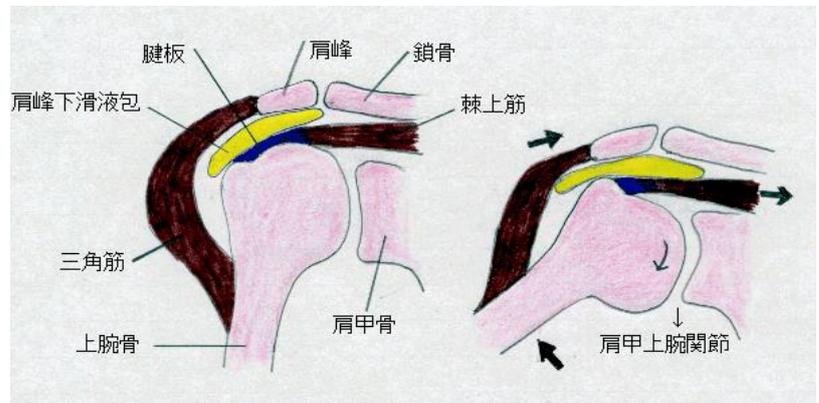
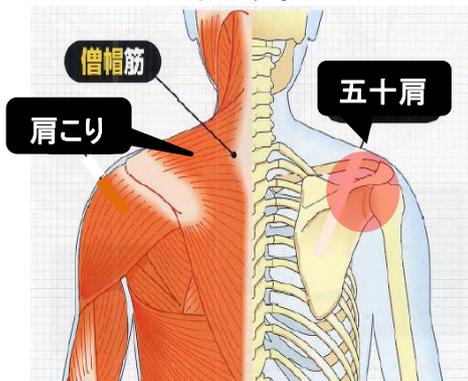




[特集]肩を痛めた時、家でどうすれば良いのか？

肩を痛めた時の対処方法を間違えている患者さんは、実に多いのです。温めた方が良いのか、冷やした方が良いのか、を間違えることもあります。今回は、どのようにして肩を治していけば良いのか、特に治療以外で、家でどのようにすれば良いのか、を取り上げました。

肩の関節は、全身の関節の中でも最も動く範囲が大きな関節です。そのために関節を作っている骨どうしの噛み合わせが、とても浅くなっている筋肉や腱板（けんばん）と呼ばれる筋で吊り下げているような構造になっています。ですから、肩の痛みのほとんどは、骨の異常や単なる老化現象が原因ではなく、骨の周囲の腱板や筋肉といった軟部組織の損傷に原因があることが、とても多いのです。それらの損傷が修復するためには、約1ヶ月以上の修復期間が必要だと言われています。しかし、多くの方がこの修復期間に修復を遅らせてしまうような、やってはいけない行為によって治りを悪くしていることが多いのです。治りを促進し、悪化させないためには、以下のことに注意することが大切です。



腫れや痛みが強いうちは、

- ① 入浴などで温めないこと。
- ② 痛い部分をマッサージしたり、もんだりしない。
- ③ アルコールを控える。
- ④ 痛みを感じる場所までの動作をできるだけしない。
- ⑤ 基本的に重い物を持ったり手作業などもできるだけ避けて安静を保つ。

などがあります。詳しくはご相談ください。

腫れや強い痛みがなくなったら、

1. 痛みが発生しない範囲で、振り子運動や回旋運動、五十肩体操などを行う。
2. ストレッチ運動を重点に行う。
3. 関節調整を実施する。

肩を上げる動作をしても強引に上げたりしなければ、ほとんど痛みを感じなくなったら

- I. 上記の運動とストレッチを続けるとともに、お風呂などでも肩をゆっくり温めてよい。
- II. 浴槽の中で、ゆっくりと温めた後、肩範囲を良くマッサージし、肩を上げ下げするなどの運動を試みる。