

## 肩関節周囲炎(四十肩、五十肩)へのリハビリテーションの効果

加齢や使いすぎなどにより筋肉や腱などが傷んでくると、捻ったりぶついたりなどちょっとしたきっかけで炎症が起き、肩が痛くなってしまいます。これが『肩関節周囲炎』の原因と考えられています。50歳前後に多いことから、『五十肩』とも言われますが、あらゆる年代層で起こります。

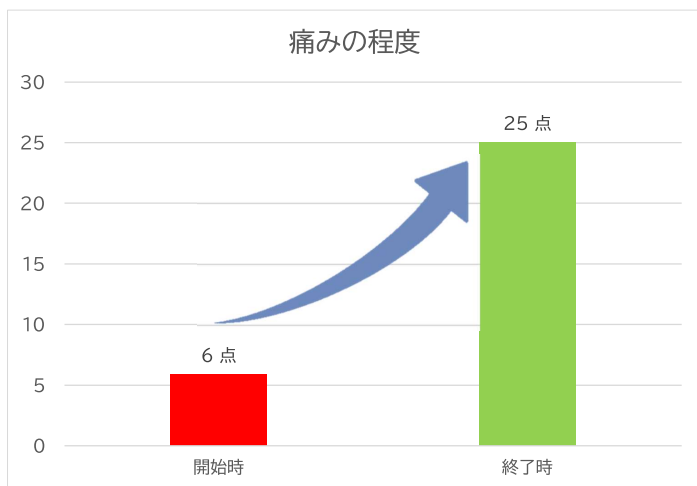
そのほかに肩に痛みがでる疾患としては、腱板断裂や石灰沈着性腱板炎などがあります。

当クリニックでは、国家資格をもつ療法士が、患者さん一人一人の肩の状態を JOA スコアという評価指標で数値化し、効果を確認しながらリハビリテーションを実施しています。

当クリニックでのリハビリテーションの効果を JOA スコアの数値(一部)でご紹介します。

平均実施期間:97日(約3ヶ月) 実施頻度:2回/週 程度

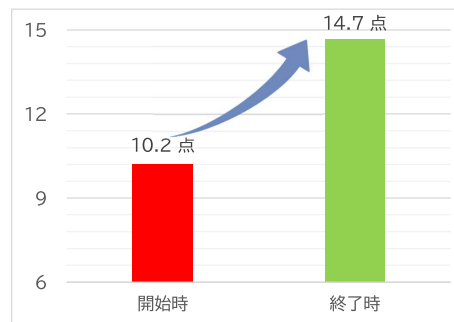
### 痛みに対する効果



状態	点数
痛みなし	30
圧痛またはスポーツ、重労働時にわずかな痛み	25
日常生活時に軽い痛み	20
中等度程度の耐えられる痛み(鎮痛剤使用、時々夜間痛)	15
高度な痛み(活動に強い制限あり、夜間痛頻回)	10
痛みのため全く活動できない	0

### 肩を動かせる範囲

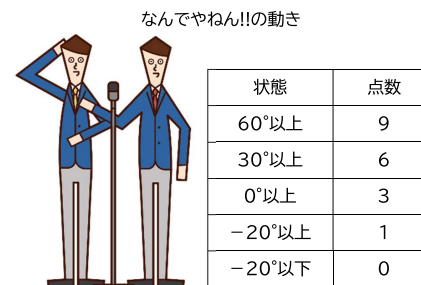
#### a. 挙上



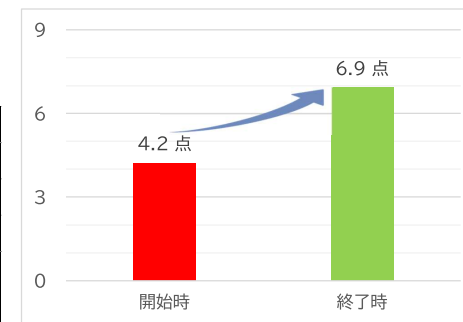
腕を上挙げる動き



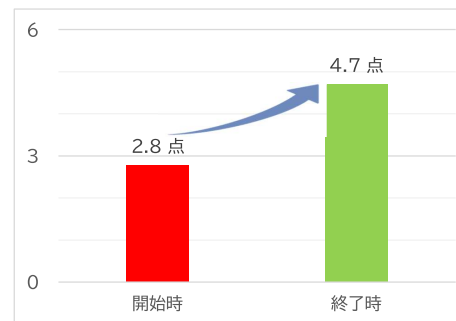
#### b. 外旋(外に捻る)



なんでやねん!!の動き



#### c. 内旋(内に捻る)



背中にも手を回す動き



状態	点数
TH12(背中)以上	6
L5(腰)以上	4
臀部	2
それ以下	0

リハビリテーションでは、痛みに合わせて肩のリラクゼーションや関節可動域訓練、筋力トレーニングを実施します。

肩関節周囲炎の治療は、ある程度期間がかかる場合が多いので、焦らず取り組むことが重要です。

肩関節の痛みで困っている、リハビリテーションに興味がある方は診察時に医師へご相談ください。

