

# 五十肩 急性期と慢性期の改善トレーニング

五十肩は、外的要因なしに、肩が自動、他動ともに動かせなくなる状態で、癒着性肩関節包炎とも呼ばれます。更年期障害など加齢による自律神経異常、特に交感神経の過緊張状態が続くことで、肩回旋筋腱板が萎縮を起こすと考えられています。

その病期は、一般的に急性期（2週間）、慢性期（2～4ヶ月）、回復期（3～6ヶ月）に分けられますが、かなり個人差があります。そのうち急性期は、もっとも辛い時期ですが、他の時期と違って、痛みを我慢して急激なりハビリを行なうと状態が悪化する場合があるので、注意が必要です。

五十肩の症状には、肩関節に限らず三角筋・上腕二頭筋から腕全体にかけて、重いような、抜けるような、だるいような痛みがあります。急性期には、じっとしていても痛い、夜痛くて眠れない、寝返りが打てない、痛みがいつまでも残るなど特徴的な症状があります。場合によっては、手が腫れたり、手が握りにくくなったり、冷や汗が出るなどの症状をみることもあります。

## 検査方法

バンザイの姿勢（肩の屈曲）や肩の外転をしたときの腕の上がり具合や、さらに他動で上へ持ちあげたときに出る痛みや、肩の内旋・外旋を他動で行なった場合の痛みの感じ方をみる方法があります。痛みが強く、その余韻がしばらく続く場合は、急性期が疑われます。

屈曲検査



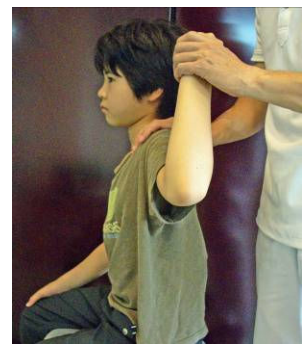
外転検査



内旋検査



外旋検査



## 急性期への対処

急性期への対処としては、百会・脳・肩の髄節パートと肩関節周囲ポイントへの痛圧点法で、自律神経の調整をする方法があります。腱板の炎症を改善するためには、肩関節周囲炎対応のキネシオテーピング法も有効です。

さらに急性期には、急激な関節運動で交感神経を刺激しないよう、注意が必要です。痛いのを我慢して無理に肩を動かすと、症状が悪化することがあります。急性期に適している運動には、振り子トレーニング（コッドマン体操）という、軽い重量を肩からぶら下げて、力を入れずに回旋させたり、8の字に回転させたりする回旋筋群のストレッチと筋肉強化をかねたトレーニングがあります。

コッドマン体操



中国整体 点法



キネシオテーピング



### 慢性期の特徴と改善トレーニング

バンザイ検査や外転検査、外旋・内旋検査を行なったとき、可動制限は残っているけど、急性期ほど強い痛みがなくて、余韻が長引かない状態になったら、慢性期に入ったと考えられます。

肩関節の拘縮を和らげる施術を行なうとともに、少し強めにトレーニングを行うことも可能です。但し、水泳は、肩関節のリハビリに関しては、外転・内旋する動作が多いため、肩回旋腱板を挟み込む可能性が高いので、おすすめできません。

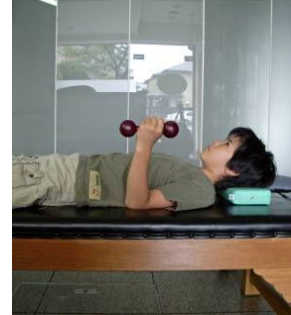
外旋筋ストレッチ



内旋筋ストレッチ



内旋筋トレーニング



伸展筋ストレッチ



屈曲筋ストレッチ



外旋筋トレーニング



参考：『整形外科ドットTV 映像で詳しく病気を解説するセカンドオピニオンサイト』



## あおぎりカイロプラクティック

〒733-0037 広島市西区西観音町 12-8

第一あらいビル 101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

Tel 082-231-4239



ホームページ：[あおぎりカイロ](#)