

<五十肩(肩関節周囲炎)>

ある日突然 肩が上がらなくなったり、夜中に肩の痛みで目が覚める。あなたが40代・50代なら肩関節周囲炎の恐れがありますよ！ 痛みの度合いは個人によって異なりますが激痛で夜も眠れないほどだと石灰沈着炎の可能性も考えられます。

(原因) 肩関節につく筋肉の先端、腱とよばれる部分に炎症がおこる場合がほとんどです。

炎症の原因は加齢と筋肉の疲労です。

(予防) 一度 肩関節が固まるとなかなか動きません長いケースで半年から一年かかることもあります関節の老化は避けられませんが関節の可動域はストレッチなどで普段から維持・拡大できます。

五十肩は肩関節がサビついて動きにくくなったものです！

ガチガチに固まる前にとにかく動かしましょう！