

<肩関節拘縮について>

拘縮とは？

関節の可動域（動き）が悪い状態の事を言います。

原因としては関節・筋肉・繊維組織（靭帯、関節包）が硬くなってしまったり癒着してしまい肩が動きにくくなっているからです。

どうしたらなるのか？

手術後・骨折・大怪我を除いて多くの方に肩関節周囲炎という病態と深い関わりがあります。肩関節周囲炎で拘縮となってリハビリの対象となられる方が非常に多いと考えられます。肩に違和感や疼痛があっても、自然と治ると思い放置する事が多いです。その状態で肩を使っていると炎症が治まらず長引いてしまい拘縮という状態になりやすくなります。

どんな症状がでるのか？

肩が挙げにくい、髪を洗う際に痛い、エプロンの紐が後ろで結べない、夜、寝ている時に痛くて起きてしまうといった症状が出ます。

治療方法

まず、肩に違和感や疼痛がある際にはなるべく早く病院に受診して頂くようにしてください。早期であれば拘縮になるのも最小限に抑えることが出来たりします。早期では注射で炎症を抑えることができて拘縮を防ぐことにもつながります。また、運動療法では緊張した筋肉や硬くなった靭帯・関節包にリラクゼーションやストレッチをして拘縮を治すようにします。しかし拘縮している期間が長く、程度が酷い場合には、手術が必要になる場合がございますので早めの受診、リハビリをお勧めします。