

健康ぷらざ

No.425

企画:日本医師会

五十肩体操

症状にあわせて、つらさを改善

肩や肩の周囲が痛み、関節の動く範囲が制限される肩関節周囲炎という病気があります。

中年の世代におこりやすいので、よく「五十肩」と呼ばれます。最初の症状は痛みが中心で、関節を動かしても、動かさなくても痛みます。また夜間に痛みが強くなる傾向があります。

数週間から数ヶ月すると、徐々に肩の関節が動かしにくくなり、服を着替えることが不自由になるなど、生活動作にも影響してきます。たいてい1〜2年で自然におさまりますが、薬を使った治療や、症状にあわせた体操を組み合わせるにより、痛みがやわらぎ、肩の関節が動かしやすくなります。

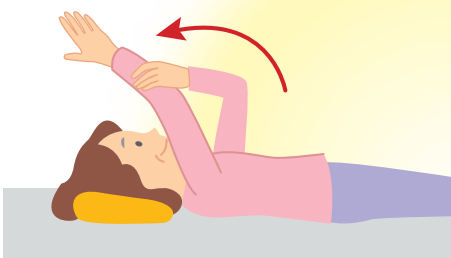
症状の出始めは、飲み薬や貼り薬などで痛みをとることが治療の中心となります。強い運動は逆効果で、「振り子運動」などが向いています。痛みがおさまり、関節の動きが悪くならないようにする段階になったら、「挙上運動」や「外旋運動」などがよいでしょう。

ただし、動かす部分によっては痛みが強くなってしまう可能性もありますので、医療機関できちんと診断を受け、医師と相談しながら症状にあわせた体操を行いましょう。

- イラストは、右肩に症状がある場合の運動法を示しています。
- 回数は医師の指示によりますが、運動10回を1セットとして、1日3セットが目安です。
- 体操の効果は、3ヶ月以上続けないと出てこないこともあります。地道に続けましょう。

関節の動きをよくしたいとき

● 挙上運動



- ・仰向けになり、症状のある側の腕を、反対側の手で支えながら頭上にのばします。
- ・のばしたところで5秒止めてから、下ろします。

● 外旋運動



- ・症状のある側の手で、肘を直角にした状態でドアノブなどの動かないものを持ち、体を矢印の方向に回転させます。
- ・痛みがおさまってきてから行うストレッチングです。

強い痛みがあるとき

● 振り子運動



- ・机などを支えとして前かがみになり、症状のある側の手で大きく円を描くように内回し(A)、外回し(B)をします。
- ・「関節の動きをよくしたいとき」にも、準備運動として行うとよいでしょう。