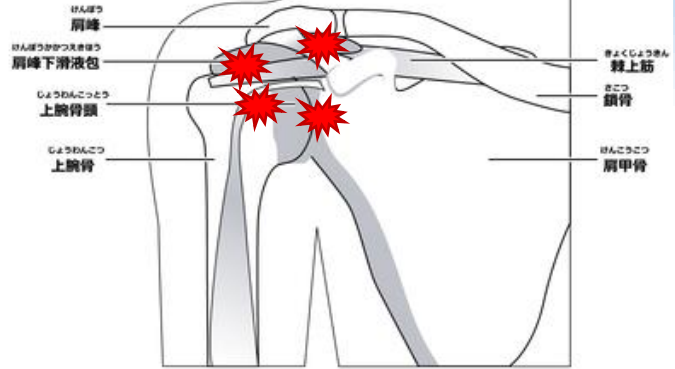


四十肩・五十肩とは

40歳～50歳代を中心に多発する肩関節の痛みで腕が上がらない、背中に手が回せないなどが主な症状です。一般人口の2～5%がかかるといわれ、女性や利き手ではないほうの肩にやや多いといわれています。

肩の痛み(一例)



四十肩・五十肩の症状の移り変わり

3つの病期「**炎症期**」、「**拘縮期**」、「**回復期**」をたどるのが一般的な経過で原則的には緩やかに改善方向に向かいます。

<h3>炎症期</h3>	<p>肩関節周囲の炎症にともなう痛みの出始めです。初期症状では肩まわりの重だるさ、腕を上げるときや肩を回すときの痛みのみですが、炎症が強くなると安静にしているときもズキズキ、ジンジン痛みようになります。炎症による痛みで肩を動かせなくなり、肩の周りの筋肉や靭帯などが少しずつ硬くなってきます。</p>
<h3>拘縮期</h3>	<p>炎症は落ち着いてきますが、肩が痛くて動かせないため肩の周りの組織が硬く伸びにくくなり、さらに肩が痛くて動かせなくなるという悪循環になりやすく、徐々に肩の可動域が狭くなります。一般的には安静にしているときには痛みはある程度落ち着いていますが、一定の可動域を超えて肩を動かそうとすると強い痛みが出ます。</p>
<h3>回復期</h3>	<p>痛みが少ない範囲で肩を動かすことで徐々に可動域が広がり、痛みも出にくくなってきます。ただし誤った方法で肩を無理に動かすと、炎症や痛みが再発することもあります。またこの時期にあまり動かさないでいると筋力低下や可動域の制限が残ることがあります。可動域を広げる運動や、筋力トレーニングが必要になります。</p>

当院では患者さんそれぞれの状態を評価し、無理のないリハビリテーションプログラムを提案し治療を行っています。また自宅でできる自主トレメニューや日常生活上での注意点などもアドバイスしています。

のかおい整形外科



診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00～18:00	●	●	-	●	●	▲	-

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00～13:00



のかおい整形外科のInstagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

NOKAOI_CLINIC

☎0296-21-5880