

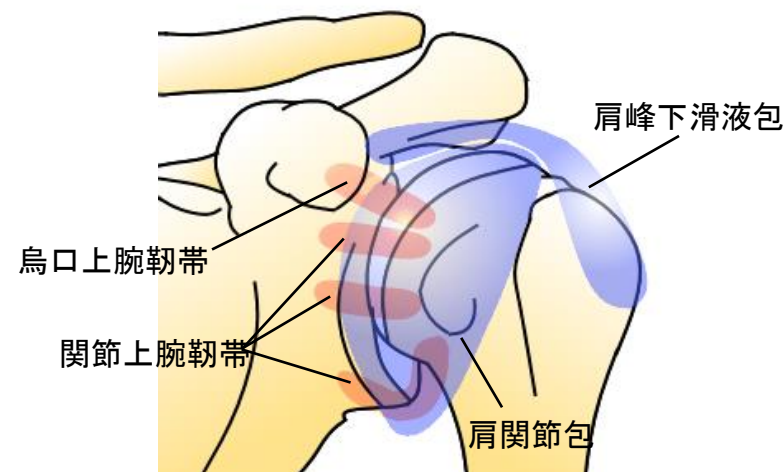
久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910

五十肩（肩関節周囲炎）

- ①肩を動かすと痛い・動かさなくても痛い
- ②腕が上がらない・頭や背中が触れない
- ③病院で検査したが、はっきりとした原因がない

この3つに当てはまるものを五十肩（肩関節周囲炎）といいます。
右図で示した組織の加齢による変性によって発症すると考えられています。



- ・腕や肩を使いすぎて痛めた
- ・肩関節に石灰が沈着して痛む
- ・関節の変形がある
- ・痛いけど関節を動かすことはできる... など

これらは似たような症状がでますが、五十肩とはいいません。
しかし、これらの治療をきちんとせずに、肩のリハビリを怠っていると五十肩に移行する場合があります。

炎症期	拘縮期	回復期
約2週間	約6ヶ月	約1年
<ul style="list-style-type: none"> ・痛みが強く、少し動かすだけでも痛む ・全く動かさなくても痛む（安静時痛） ・夜、寝るときに痛くて眠れない（夜間痛） 	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みが徐々に減ってくる ・夜間痛や安静時痛が無くなる ・肩の動きが悪くなる（関節拘縮） 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩の痛みが少なくなり、日常生活に支障が無くなる ・肩の動きにくさは多少残るが、徐々に自然回復する

五十肩は発症から治癒するまで3つの病期に分けられます。
炎症期は痛みが落ち着くまで安静にする必要がありますが、拘縮期に入ると積極的に肩を動かすことが大切です。
回復期に入るまでにはかなりの時間がかかりますが、**リハビリをしっかりとしていれば必ず良くなります。**

根気よくリハビリを続けていきましょう！

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910