

# 肩関節周囲炎（五十肩）について

肩関節周囲炎とは肩関節構成体の加齢に伴う変性を基盤として発生する疾患で主に40歳以降、とくに50～60歳代女性に多く発症するため一般的に五十肩と呼ばれています。病期は急性期・拘縮期・寛解期に分けられます。

## 原因

関節を構成する骨、軟骨、靭帯が老化して肩関節周囲の組織に炎症が起こることが主な原因と考えられています。肩関節包炎、肩峰下滑液包炎、上腕二頭筋長頭炎、石灰沈着性腱板炎の他に腱板損傷などがあります。



## 症状

安静時痛、運動時痛、夜間痛  
頸部、肩甲骨、腕など肩関節周囲への放散痛  
関節拘縮（腕の動きが制限され肩の動きが悪くなる）  
肩関節周囲筋の筋力低下

## 病期

- 急性期：痛みが最も強く、安静時痛や夜間痛が生じる。
- 拘縮期：痛みが変わって肩の動きが悪くなっていく。この時期の運動療法が大切で、筋肉の柔軟性や動きを改善していく。
- 寛解期：痛み、関節可動域ともに改善してくる時期。積極的な運動療法が必要となる。

## 治療

### ・病期に合わせた生活指導

急性期の痛みの強い時期は、肩への負担を与えないよう重い荷物を持つたり、動かすすぎないように比較的安静にする。痛みが落ち着いてきたら、徐々に動かせる範囲を大きくしていく。そのために運動療法による可動域訓練や筋力訓練を行う。

### ・薬物療法

### ・運動療法

温熱療法

ストレッチング

関節可動域訓練

筋力増強訓練

肩関節周囲筋の運動

