

このようなお悩みありませんか？

- 肩・腕を上げると激痛を感じる
- 肩・腕を背中に回すと痛みが出る
- 肩・腕が硬くて動かしにくい
- 肩を開くと痛みが出る
- 特に肩の前側が痛み、動かしにくい
- 整形外科で「四十肩・五十肩」と診断された

四十肩・五十肩とは

肩関節周囲炎といい、肩関節周囲の炎症や癒着により起こる痛みや運動障害(可動域制限)で、主に40代・50代に多く、俗に「四十肩(五十肩)」と呼ばれています。

肩関節周囲炎は急性期・慢性期・回復期に分けられます。

急性期：動かすのがつらい、できない程の強い痛みや夜間痛という寝ている時に強く痛む。焼けるような灼熱痛。などが数日～2週間程度続く事があります。痛みを伴う無理な動作は行わないようにしましょう。ご自宅で応急処置をする時は、熱感がある場合はアイシングなど患部を冷やし、痛みだけになったら湿布や痛み止め等を施して患部の安静を保ちましょう。

慢性期：痛みは軽減しますが、肩・腕が動かしにくくなります。ですが、無理に動かすと可動域制限や痛みが出ます。放っておくと回復する場合もありますが、中には肩・腕が上がらないまま固まってしまう事もありますので、あまり痛みが出ない程度に動かして筋肉などをほぐし血流をよくしましょう。

回復期：徐々に痛みが無くなり、次第に肩・腕を動かしやすくなりますが、適切な治療を受けなかった場合は数年かかったり、症状が残る事もあります。

四十肩 (五十肩) の起こる原因

肩関節周囲に起こる炎症や癒着と言いましたが、具体的には気づかない内に疲労が溜まった状態で腱板というインナーマッスルのスジや力こぶの筋肉の上腕二頭筋長頭腱、腱板疎部という肩の前にある膜や靭帯からなる部分に炎症が起こります。

若い頃のスポーツで肩を酷使していたり、疲れや筋力低下、デスクワークなどにより姿勢が崩れてきて適度に肩・腕を上げたり回したりしなくなり、徐々に筋肉や関節が硬くなり血流も悪くなって引き起こされる事もあります。

また、四十肩・五十肩は月日が経つと自然に治る人もいますが、中には「なかなか良くなならないタイプの四十肩・五十肩(凍結肩)もあります。特に糖尿病がある人は、そうでない人と比べて発症しやすく、しかも改善しにくい事がわかっています。これは、高血糖状態が続くと関節周りの膜や靭帯を構成しているコラーゲンが硬くなりやすい為と考えられています。

自己判断したり四十肩・五十肩と診断されていても、実は「筋肉の過緊張」だったり「腱(けん)の断裂」だったという事もあります。「筋肉の過緊張」の場合は当院にて引き続き施術して早期に改善致します。「腱断裂」を疑う場合は腱の手術が必要な場合もありますので、お近

くの整形外科へご紹介も致します。他にも長引く原因はありますが、近年注目されている原因に「ゴースト血管とも言われる新生血管(正常な血管から枝分かれしてできる新しい血管)」の存在です。長引かせる原因は解明されていませんが、主に2つつの原因が考えられています。

1. 「炎症物質が血流に乗ってゴースト血管から運ばれてくる」

ゴースト血管は正常な血管に比べてもろい為、少しの刺激で血液が漏れやすいのが特徴です。血液の中には白血球があり、その白血球は炎症を引き起こしやすい細胞の為、血管から漏れ出すとそこで炎症が起こり、痛みを引き起こします。

2. 「神経が増える」

新たにゴースト血管ができると、血管に沿って神経も巻き付きながら伸びてきて、その神経が脳に痛みの信号を送ります。

肩関節の痛み (四十肩・五十肩など) に対する施術

当院では、今のお体の状態(症状や可動域)を検査させて頂き、患者様一人一人に合った施術、提案をさせて頂き、ハイボルト(高電圧電気刺激療法)・超音波・整体・運動療法の組み合わせで症状の早期改善を行い、症状の出る根本原因の姿勢の歪み・睡眠・栄養状態に至るまで適切に原因にアプローチし、今後症状の出にくい体づくりのサポート(再発予防)も致します。運動指導により血行不良で筋肉に老廃物が溜まった状態を改善。また栄養指導により体が長期間の高血糖の栄養状態(糖化)を改善したり、姿勢改善などでのゴースト血管や血管の老化を改善、予防することを目指します。

足立区の花畑名倉堂接骨院・整体院では、【早期改善】と今後繰り返しづらい(回復しやすい)体づくりのための【再発予防】をコンセプトに四十肩・五十肩に対する施術を行っておりますので、ひどい痛みや動かした時だけ痛む、痛みはないが動きに制限が残っているなどでも自己判断せずに、症状の早期改善と今後も症状の出にくい快適なお体を手に入れて頂く為にも適切な通院頻度、期間を通院して頂く事をお薦めします。足立区やご近所で四十肩・五十肩などで足立区やご近所で四十肩・五十肩などでお悩みの方は、花畑名倉堂接骨院・整体院にお気軽にご相談ください。

った状

