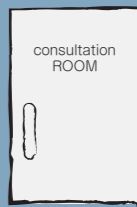




整形外科 医長
鈴木 一瑛
すずき かずあき

きょうは
整形外科
です



こんにちは
診察室です。

肩の痛みにも効くかもしれない、
自分でできる治療法

「この治療法は、整形外科の診察室です。バックナンバーがご覧いただけます。」



はじめに

今年の4月からお世話になっております、整形外科医の鈴木です。主に肩、スポーツに関連した診療を行っています。本日は肩の痛みの対処法について紹介させていただきます。

肩を動かすと痛い、肩が凝って仕方がない、という方はたくさんいらっしゃると思います。原因として、

①肩甲骨周りの筋肉の緊張
②せほね(胸椎)の運動制限
が考えられます。実際、肩甲骨周囲の筋緊張が取れたり、せほねの運動制限が改善することで、症状

が改善する方は多くいらっしゃいます。

今回は、これらに効く(かもしれない)簡単な運動、ストレッチを紹介させていただきます。

①に対するひもを使った運動
準備していただくものは、普通のビニールひもです。まず、このひもで輪を作ります。輪は「前へ



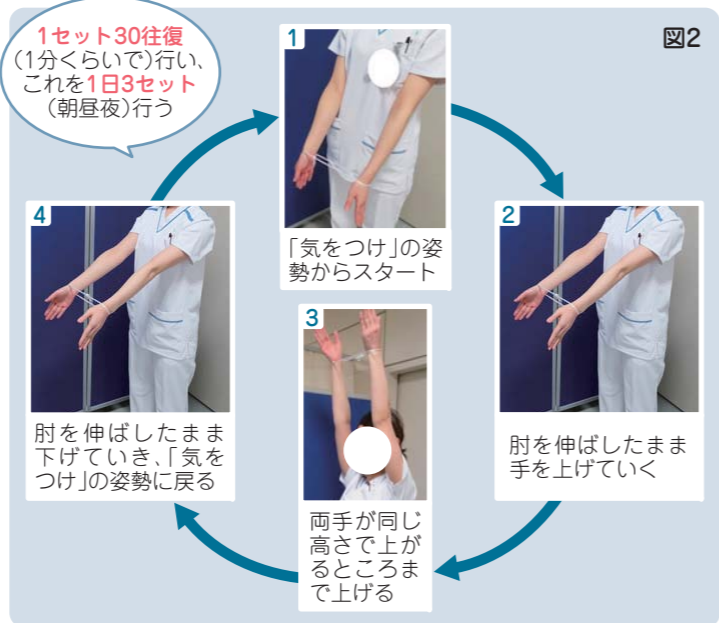
ならえ」の格好で肩幅に開いた両手首にちょうど巻き付くように調節します(図1)。作った輪を両手首にかけ、肘を伸ばし、「気をつけ」の姿勢を取ります。輪がピンと張るようにしながら、肘を伸ばしたまま両手を上げていき、バンザイします。両手は同じ高さになり、上がるところまでOKです。上

がるところまで上げたら、肘を伸ばしたまま、両手を下げていき、また「気をつけ」の姿勢に戻します(図2)。1往復1〜2秒程度、これを30回ほど繰り返して1セットとします。朝・昼・夜と1セットずつは行い、1日合計3セット以上行います。特に問題がなければ、何セット行っても大丈夫です。反応がいい方は、運動直後から肩の軽さや動かしやすさ、痛みの軽減が自覚できます。この運動で肩こりがよくなったという方もたくさんいらっしゃいます。騙されたと思って一度試してみてください。

「肩の痛みの治療法」についてご説明します。

②に対するペットボトルを使った 背中のストレッチ

準備していただくものは、500mlの炭酸水の入ったペットボトルです。未開封のものを準備してください。コンビニで1000円程度で購入できます。これを硬い床に置き、寝かせておきます(図3)。次に、「自身の肩甲骨と肩甲骨の間に縦にペットボトルが設置されるように、ペットボトルの上に寝ます(図4)。こうすることで、せほねが反り(胸椎が



伸展)します。せほねが柔らかい方は両肩が床につきませんが、硬い方はつきません。そして背中にも痛みを伴います。1分ほど寝ていると徐々にせほねが動くようになり、痛みも和らいでくるかと思えます。両肩も床に近づいていく：はすです。このせほねのストレッチの直後、反応がい



い方は肩や背中の軽さや動かしやすさ、痛みの軽減が自覚できます。騙されたと思って一度試してみてください。なお、せほねが極端に硬く、激痛を伴う場合はすぐ止めてください。

肩の痛みに対する考え方

肩痛の原因は、主に肩関節外に原因がある場合と、肩関節内に原因がある場合と大きく分けられます。主に肩関節外に原因がある場合、今回のような運動・ストレッチで症状が良くなること



ります。肩関節外の筋や関節のマッサージのみで肩関節可動域や痛みが劇的に改善することを、実際の臨床現場では多数経験します。また、猫背も肩痛の一因と考えられており、脊椎にも注目しなければなりません。一方、肩関節内の因子が主な痛みの原因の場合、例えば腱板断裂や癒着性肩関節包炎(五十肩のなれの果て)などは整形外科的な治療が必要となりません。肩関節内注射や肩関節鏡視下手術などは、病院もしくはクリニックで行えない手技です。

今回ご紹介した2つの対処法を1〜2週間行っても肩痛が改善しない場合、肩関節内因子の問題の可能性もあります。整形外科的治療が必要かもしれませんので、受診を検討されてみてはいかがでしょうか。