

教えてドクター-肩関節の専門医に聞いてみました!

# 肩が痛い、腕があがらないと 悩んだり諦めたりしていませんか 専門医に気軽に ご相談ください

肩が痛い、腕があがらない。その原因は色々あります。まずは正しく原因を診断してもらったことが大切です。現代は色々な治療法があり、早めに受診することで治療の選択肢が広がっています。獨協医科大学整形外科の瓜田淳先生に、特に中高年に多く見られる腱板断裂の原因や治療法を教えてくださいました。



**瓜田 淳先生**  
獨協医科大学 整形外科 講師  
＜プロフィール＞  
医学博士、日本整形外科学会認定  
整形外科専門医  
専門：肩・肘・膝関節外科、スポーツ  
整形外科



み行うことができます。

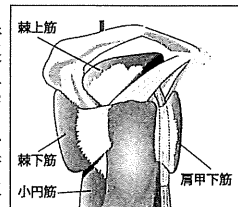
リパース型人工肩関節の手術後の生活

手術翌日からリハビリを開始し、1〜3週間ほど入院いただきます。最初の3週間程度は腕を装具で固定するので、その間は理学療法士にサポートしてもらい肩を動かす練習を行います。装具が取ればご自身で動かすリハビリを3〜6ヶ月ほど行いますが、過度に動かさず痛みが出ることを避けて、適度に安静を保つことも大切です。

## 腱板断裂が肩の痛みの原因になることも

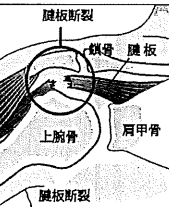
肩の関節は、ボールのような上腕骨頭と、受け皿のような肩甲骨関節窩で構成され、たくさんの筋肉や腱、靭帯などで支えられています。それらの中に腱板と呼ばれる肩甲骨から上腕骨にくっついて

いる4つの筋肉が、関節の安定性や腕を動かす際の重要な働きをしています。この腱板が断裂した状態を腱板断裂といい、多くは上腕骨の附着部で断裂します。



一度断裂した腱板は、自然に修復することはあきません。放置すると断裂範囲が広がったり筋肉が萎縮したりすることがあります。けがなど明らか原因があり、肩に痛みがあたり腕があがらな

り、断裂の原因は、若い方では転倒などがよく、中年の方は仕事やスポーツで肩を酷使したり腕を繰り返し上げたりすることが多いです。また、高齢者の場合、加齢とともに腱板が脆弱となりすり切れてしまうことが大半です。

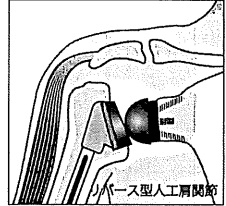


保存療法を行っても、痛みや肩の動きが改善せず日常生活に支障が出るようなら手術を考えたほうが良いと思います。手術方法は、腱板の断裂範囲

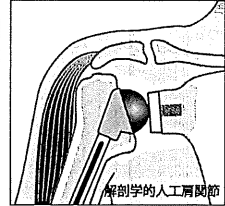
## 広告

主な症状は、痛みと肩の動きの制限です。痛みは腕を動かす時だけでなく、寝ている時に痛みで

なお「リパース型」は、日本整形外科学会により適応となる方が定められており、手術を行えるのは肩関節手術を一定数以上行い、講習を受けた医師の



肩の痛みが悩まされたり、もう歳だからと諦めたりして受診を控えている方が多くおられます。しかし、充実した日常生活を送るために、肩の痛みや機能を改善することはとても重要だと思いま



肩の痛みが悩んでいる方へ  
肩の痛みが悩まされたり、もう歳だからと諦めたりして受診を控えている方が多くおられます。しかし、充実した日常生活を送るために、肩の痛みや機能を改善することはとても重要だと思いま