

Vol.204

院長 関の

Face to Face

2025年6月1日発行

久しぶりに開脚や前屈をして随分硬くなったなあと感じる人は多いと思います。でも忘れがちなのが上肢の柔軟性です。重たいものを持ち上げた瞬間に上腕二頭筋長頭筋の腱（力こぶができる筋肉の腱）がブツリと切れることが比較的多くあります。六十代の男性に多く見られます。柔軟性が失われていることに気付かず、普段通りに重たいものを持ち

肩の腱がブツリと切れる



ち上げるからかもしれない。腱が切れると上腕の筋肉が下方にずれ、力こぶの形が変わります。ポパイ変形と呼ばれるいています。断裂部分には腫れや内出血が起こり、痛みます。切れた腱は戻りませんが、高齢者は手術より保存療法が中心です。手術をすることもありますが、腱自体が繊維化して固くなっているため、繋ぎ合わせてもまた別の場所が切れる可能性もあり、高齢者

には適用しないことが多いようです。上腕二頭筋短頭の腱が残っている場合が多いため、生活にはさほど支障はありませんが、肩を押さえる役目をしていた腱が切れるため、肩が上がり、そこから生じる肩の不調の原因となる可能性は残ります。肩胛骨の動きも悪くなり、力が入りにくくなります。いずれにしても避けたい怪我です。予防としては、上肢のストレッチです。腕や頸のストレッチや肩胛骨の可動域を上げることです。また、重たい荷物を持つ時は十分注意して慎重に行うことが大切です



関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルの「face

to face」は「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です