

Vol.154

院長 関の

Face to Face

2021年4月1日発行



中年になると肩の痛みに悩まされる方が多くいらつしやいます。五十肩や四十肩を連想しますが、まさか肩の腱板が断裂しているとは思いません。断裂なんてよほどのことをしないとないのですが、実は六十代の方にはこの「腱板断裂」は非常に多くいらつしやるのです。そもそも肩腱板とは肩胛骨に付着している筋肉が、腕

# 六十肩は腱板断裂かも！

の骨に付着する部分にあります。つまり、肩胛骨と腕を繋いでいるところです。腱板は六十歳を過ぎると日常生活のひよつとした拍子で切れてしまうことがあるのです。重いものを上に持ち上げる、洗濯物を高いところに干す、高い窓を掃除する……などの動作が要因になり、知らないうちに断裂していた、ということも。典型的な断裂症状は、自分の力では



肩が上がらないし回らないが逆の手で支えると上がるし回る。という状態です。腱は一度切れたら自然治癒はあまり期待できず、ほっておけば断裂が拡大していきます。肩の痛みが少しずつ増している場合は要注意です。診断はMRIで確定します。診断されたら治療法は手術や薬物療法になりますが、断裂が少なければ断裂部に負担がかからず効果が高い治療として「肩胛骨の動きを良くする」リハビリがお勧めです。普段から肩胛骨を動かすことは予防にもなります。是非当院へご相談ください。

◇ 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・マッサージュ院 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