

Vol.154

院長 関の

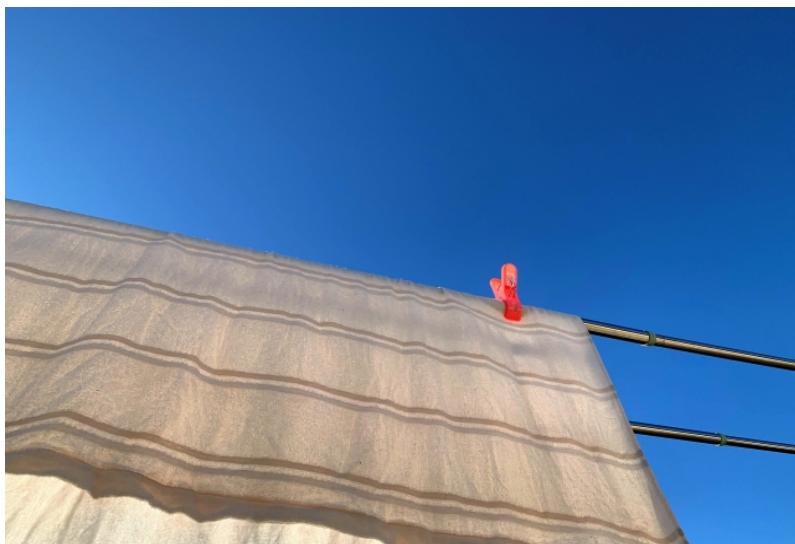
Face to Face

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っしゃいます。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ると、実は六十代の方にこの「腱板断裂」は非常に多くいらっしゃるのです。

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ょっ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：そもそも肩腱板とは肩胛骨に付着している筋肉が、腕

上に干す、高い窓を掃除する：などなどの動作が要因になり、知らぬうちに断裂していく、といったことも。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が逆の手で支えると上がるし回る。という状態です。腱板は一度切れたら自然治癒はあまり期待できず、ほつ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。断裂が少なければ断裂部に負担がかからず効果があります。断裂が高いう治療として「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」とを願つてつけた
※毎月一日の発行です