

Vol.169



2022年7月1日発行

簡単に切れる肩の筋肉

重たいものを片手で持ち上げたら「ぶちっ」と音がして痛みが発生。腕の力こぶのあたりが腫れてきたため来院された60代の男性患者さんがいらつしやいました。これは急激に力が加わったため、上腕二頭筋の力のかかりやすい細くなっている部分が切れ、力こぶあたりに垂れ下がつて腫れたように膨らんだ状態と考えられます。予想通り2日後に内出血が出現しました。



この状態はどうすることもできません。若くて重症の場合は手術することもあるようですが、リスクもあります。高齢になると、よほどのことがなければ手術はしないようです。鎮痛剤や三角巾などで安静を保ち、栄養や休息で回復を促すしか方法がありません。この患者さんは普段から肩胛骨の動きが悪く、ここ数ヶ月は肩胛骨付近が痛かつたとおっしゃ

やつていました。つまり、肩胛骨に付着する多くの筋肉が上手く稼動せず、上腕二頭筋一点に力が集中してしまった可能性があります。このような怪我は比較的筋肉質なのに柔軟性がない人に多く見られます。筋肉が収縮する力が強いのに柔軟性がなくなっているからです。筋トレに励んでいた人がコロナで運動不足になつているのに以前同様重たいものを持つてしまふ……。準備運動をせざきなり走つたり飛んだりする……。急な筋肉の収縮には十分注意が必要です。

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図ります。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