



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

ご じゅう かた かた かん せつ しゅう い えん

五十肩(肩関節周囲炎)



「運動器の10年」世界運動

● 症状 ●

肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります(運動制限)。



運動痛

動かす時に痛みがありますが、あまり動かさないでいると肩の動きが悪くなってしまいます。髪を結ったり、服を着替えることが不自由になることがあります。

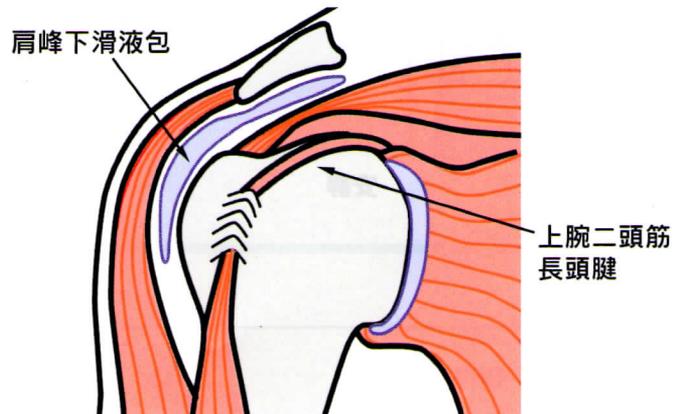
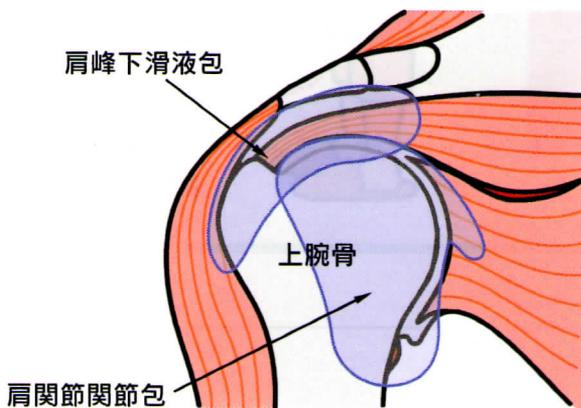


夜の痛み

夜は寝返りや肢位によりズキズキ痛み不眠になることもあります。痛い肩を上にして若干屈曲位にすると疼痛は緩和します。

● 原因・病態 ●

中年以降、特に50歳代に多くみられ、その病態は多彩です。関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋(肩峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着するとさらに動きが悪くなります(拘縮または凍結肩)。



診断

圧痛の部位や肩関節の動きの状態をみて診断します。関節包や滑液包(肩峰下滑液包をふくむ)がスムーズに動かないため肩関節の可動域制限がみられます。X線(レントゲン)撮影・MRI検査・関節造影検査・超音波検査などで、石灰(沈着)性腱炎や腱板断裂、上腕二頭筋長頭腱損傷など他の病態の有無を鑑別し治療法を決めます。急に肩に激痛が生じる石灰(沈着)性腱炎(X線参照)は別の疾患です。



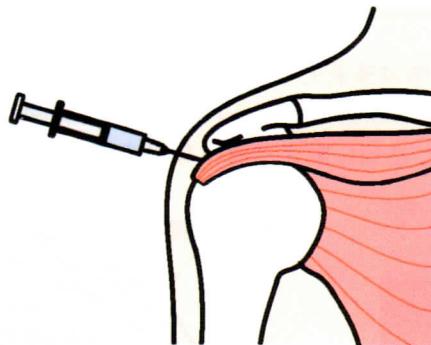
X線写真
石灰(沈着)性腱炎

治療

自然に治ることもあります。放置すると日常生活が不自由になるばかりでなく、癒着して動かなくなることもあります。急性期には、三角巾、アームスリングなどで安静をはかり、消炎鎮痛薬の内服、注射などが有効です。急性期をすぎたら、温熱療法(ホットパック、入浴など)や運動療法(拘縮予防や筋肉の強化)などのリハビリを行います。これらの方法で改善しない場合は、手術(関節鏡など)を勧めることもあります。



アームスリング 安静



注射



運動療法