

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第10弾 四十肩・五十肩

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

🔍 も く じ

ご挨拶	3
肩が痛い、上がらない	4
肩ってどんなつくり？どこが複雑なの？	5
肩の症状や病理について	6
肩の痛み・症状をおおまかに判別する(セルフチェック)	7
肩の症状（関節痛～それぞれの症状）	8
エクササイズ①②③	16
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	22
スパイナルケアのご紹介	23
著作権・免責事項	24



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

肩が痛い、上がらない

このような症状にお悩みではありませんか？

- ・ 何もしていなくても肩が痛い
- ・ 夜、肩が痛くて目が覚める
- ・ 腕を上げると肩が痛い
- ・ 痛みはないけど、肩が固まった感じがする
- ・ 自由に動くけど、何かものを持つと肩が痛い・・・

肩にまつわる症状は様々です。

肩は、股関節に並び、身体の中でも最も大きい関節の1つです。

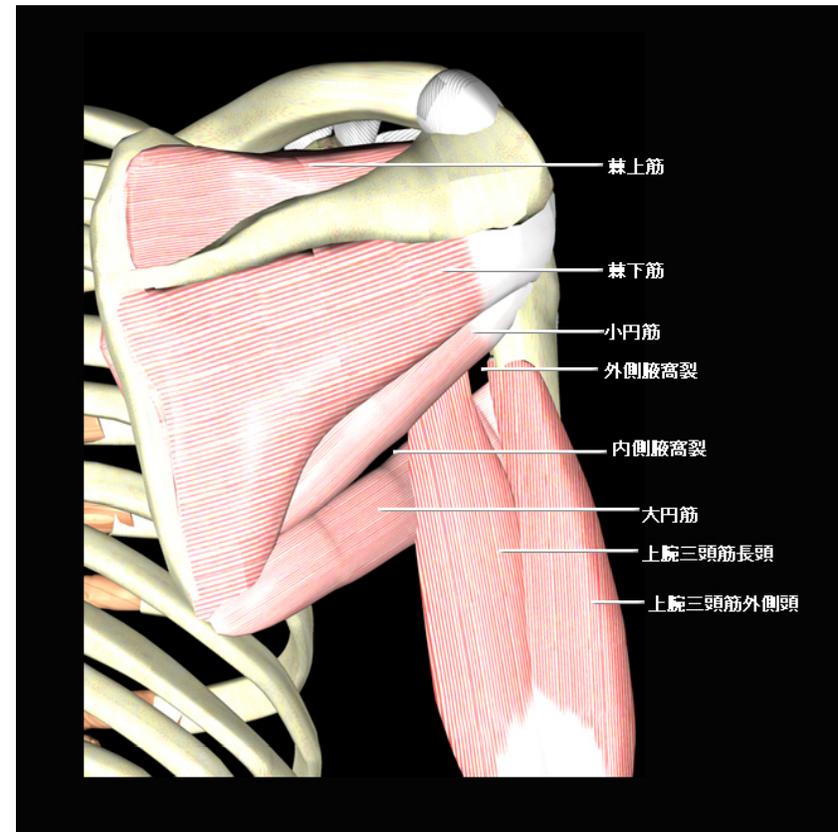
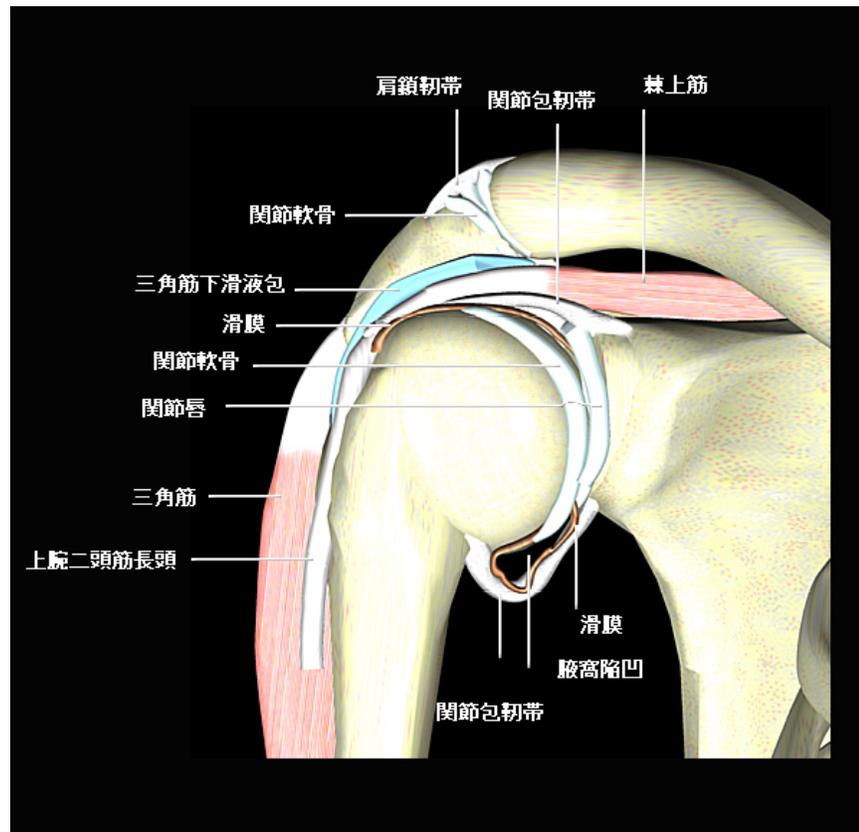
前、後、横、回転とあらゆる方向に自由に動く反面、簡単には外れない等の強度も備わっています。つまり、それだけ複雑な関節ということになります。複雑なだけに治療が難しく、治りにくいケースも存在します。

今回のスピナルケア通信10弾では、このような複雑な肩の問題についてご紹介します。



📖 肩ってどんな作り？どこが複雑なの？

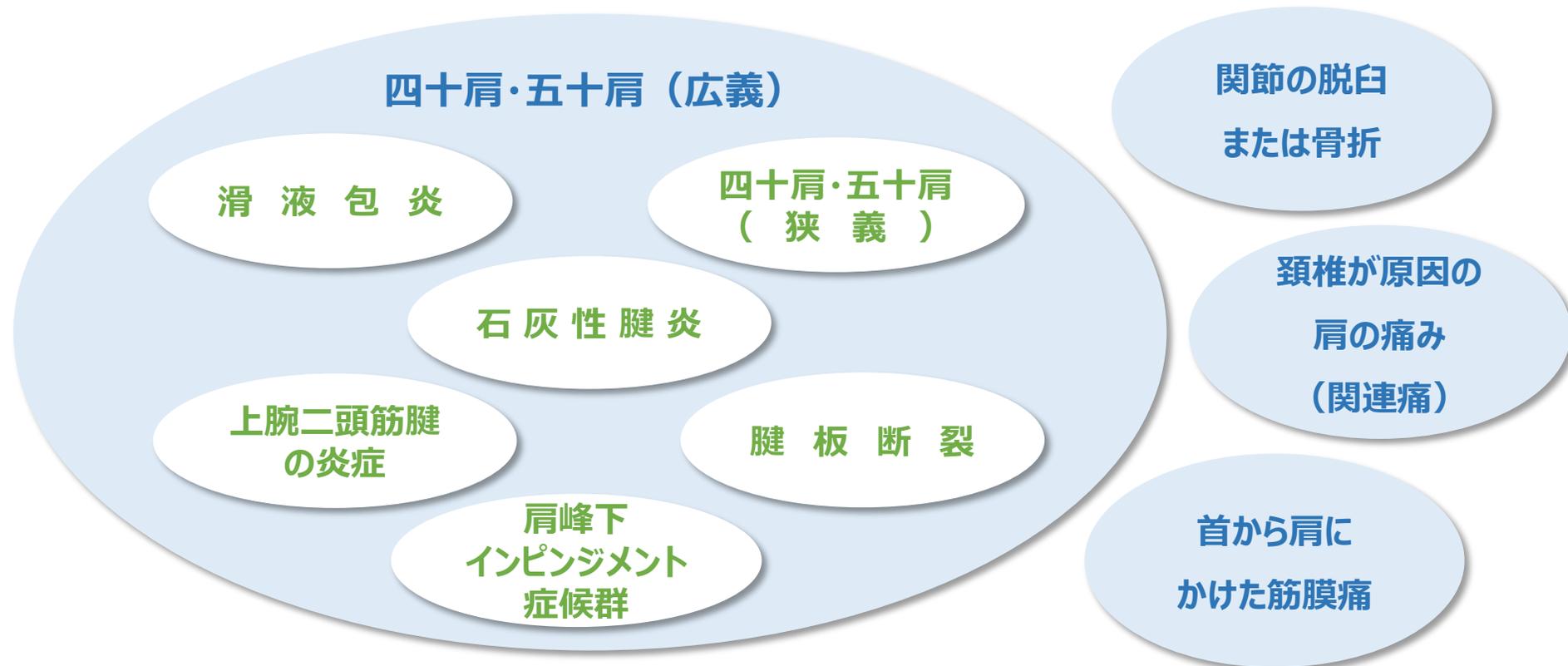
肩は、その自由度を保持するために関節の接続が浅く、また強度を保持するために多くの筋肉や靭帯によって構成されています（下図）。関連する靭帯や筋肉が多いことは、痛めやすく治癒もしにくい理由のひとつと言えます。



📖 肩の症状や病理について

肩だけでも、症状や組織の切り分けによって、病理は複数存在します。

※四十肩・五十肩（狭義）の正式名称は肩関節周囲炎といい、現段階では原因は不明とされています。



👉 どれに該当するのか、おおまかに判別は次のページで。

📋 肩の痛み・症状をおおまかに判別する

CHECK !!

- ❑ 転んだ、ぶつけたなど明らかなきっかけがある。尋常じゃなく痛む。-----
- ❑ 首も同時に痛い。もしくは以前から首の調子が悪い。-----
- ❑ 自分で肩を動かすことが全くできない。-----
- ❑ 両腕を伸ばし、身体の前で雑巾をしぼる動きで痛む。-----
- ❑ 腕が床と水平の高さでキープできない。痛みが強い。-----
- ❑ 突然の痛み。はれ、赤み、熱っぽさがある。-----
- ❑ 肘を伸ばし手のひらを前へ向け肩を前に上げると肩の前方が痛む。-----
- ❑ 上記のどれにも該当しない。-----

疑いのある疾患

- 関節の脱臼or骨折⇒整形外科におかかりください。
- 頸椎が原因となる肩の痛み（関連痛）⇒P8
- 1 石灰性腱炎 ⇒P9
 - 2 肩峰下インピンジメント症候群 ⇒P10
 - 3 腱板断裂 ⇒P11
 - 4 滑液包炎 ⇒P12
 - 5 上腕二頭筋腱炎 ⇒P11
 - 6 四十肩・五十肩（狭義）⇒P13

広義の「四十肩・五十肩」

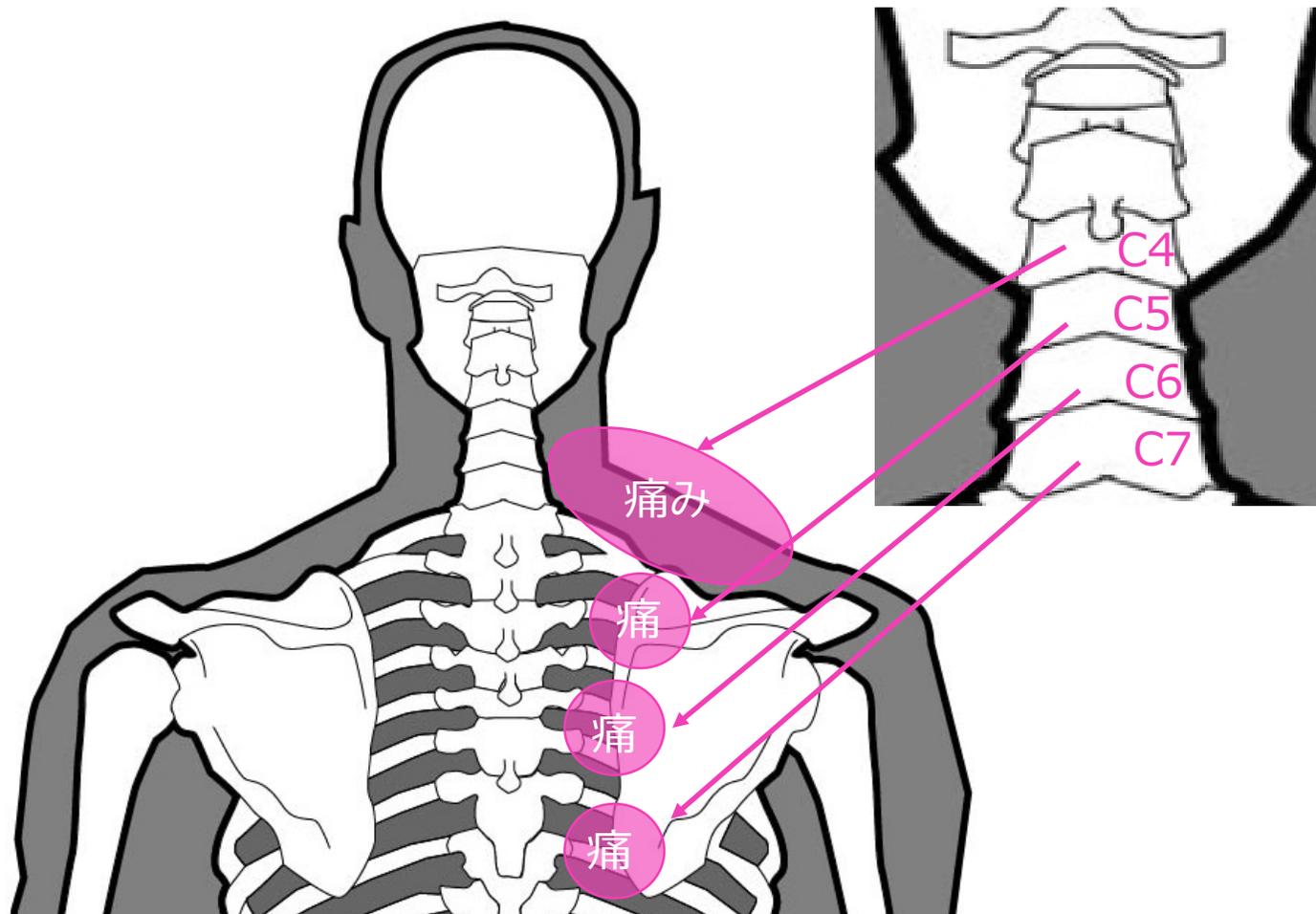


関連痛と四十肩・五十肩（それぞれの症状1~6）は、スパイナルケアにご相談ください。
治療、ご自身でのケアをアドバイス、または必要に応じ専門の医療機関をご紹介します。



📖 肩の症状 - 頸椎が原因となる肩の痛み（関連痛）

下図のとおり、頸椎の問題により、その関連痛として肩甲骨周囲に痛みが出ることがあります。

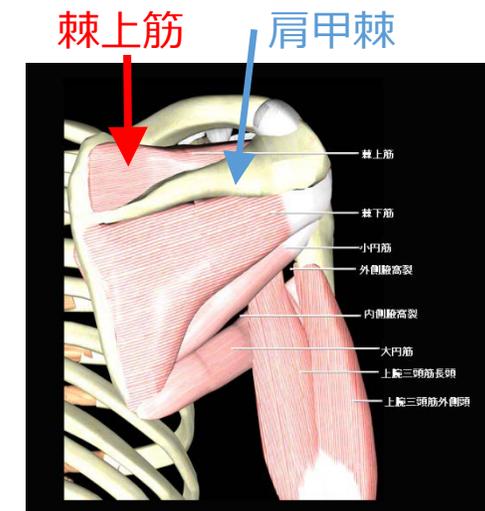
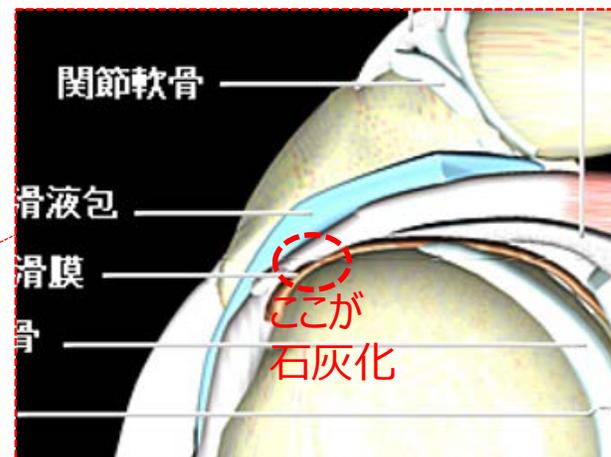
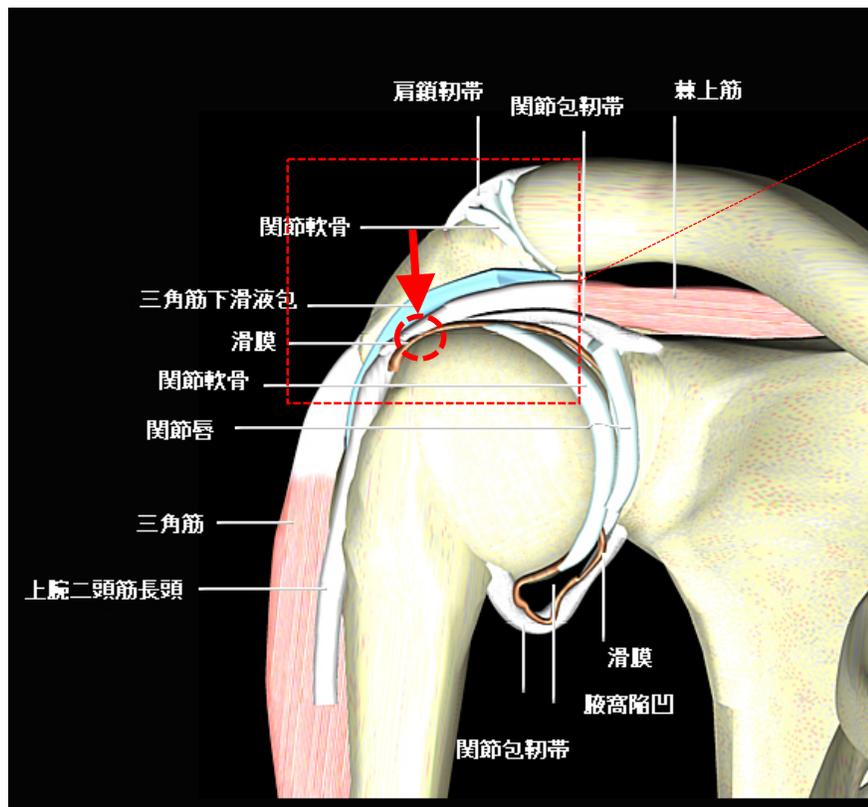


この場合、肩を治療しても改善がしない場合がありますので
注意しましょう。逆に、頸部の治療により肩のつらさが改善が見込めます。

もし本症状に該当されとお思いの方は、首の治療を一度受けてみると良いでしょう。

それぞれの症状 1. 石灰性腱炎

■ 石灰性腱炎（せっかいせいけんえん）



棘上筋※の上腕骨付着部に石灰が沈着する病態です。

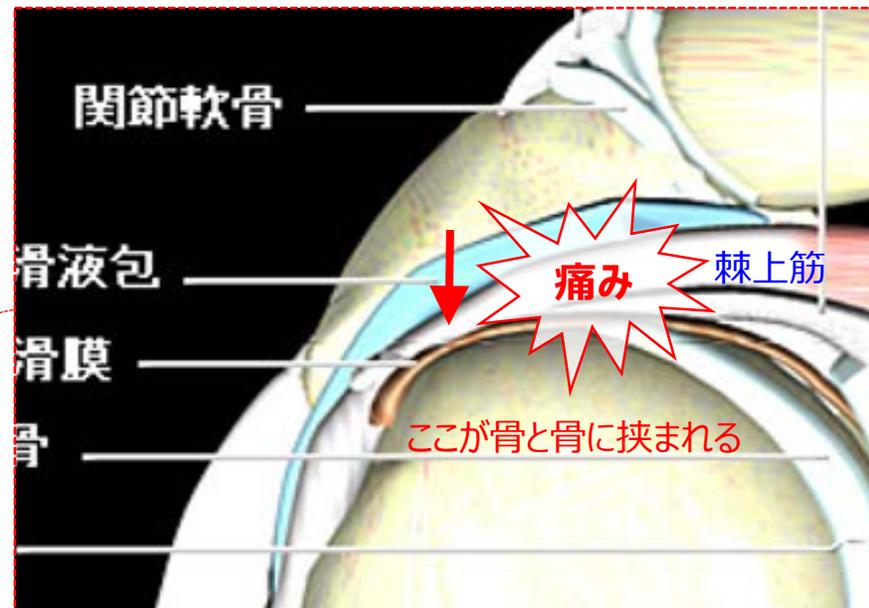
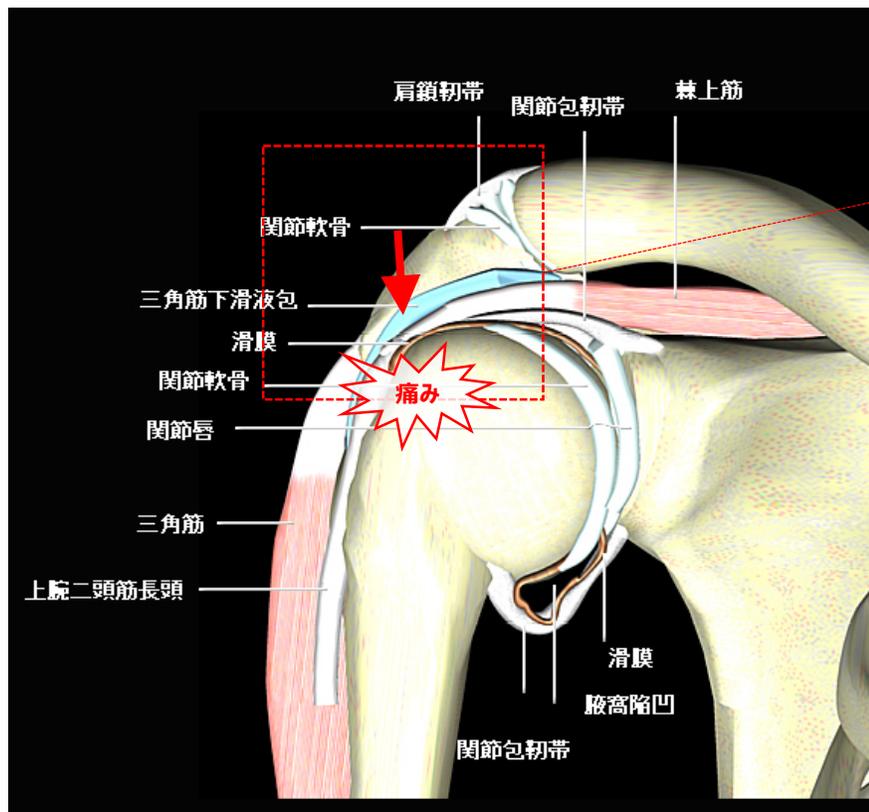
【症状】痛みのため肩を自分で動かすことができません。

【治療】急性期には石灰を注射で牽引。その後、副腎皮質ステロイドを注入。急性期を終え、肩が動かせるようになってから少しずつ可動域を回復させる運動や治療を行います。

※棘上筋(きよじょうきん)：肩甲骨上にあり、肩甲棘(床と並行に走る長い骨)より上の部分。反対の肩を手でつまんだ時、指先にちょうどあたる筋肉です。

それぞれの症状 2. 肩峰下インピンジメント症候群

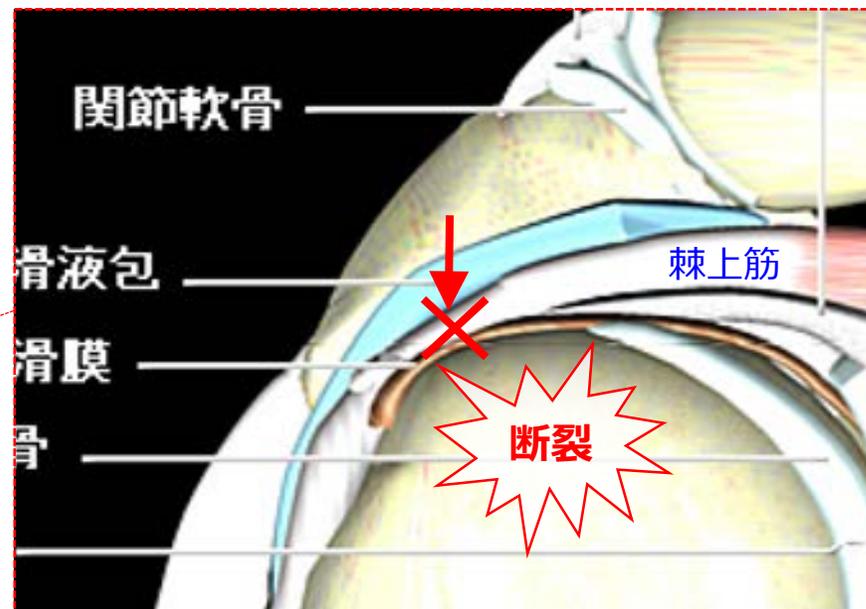
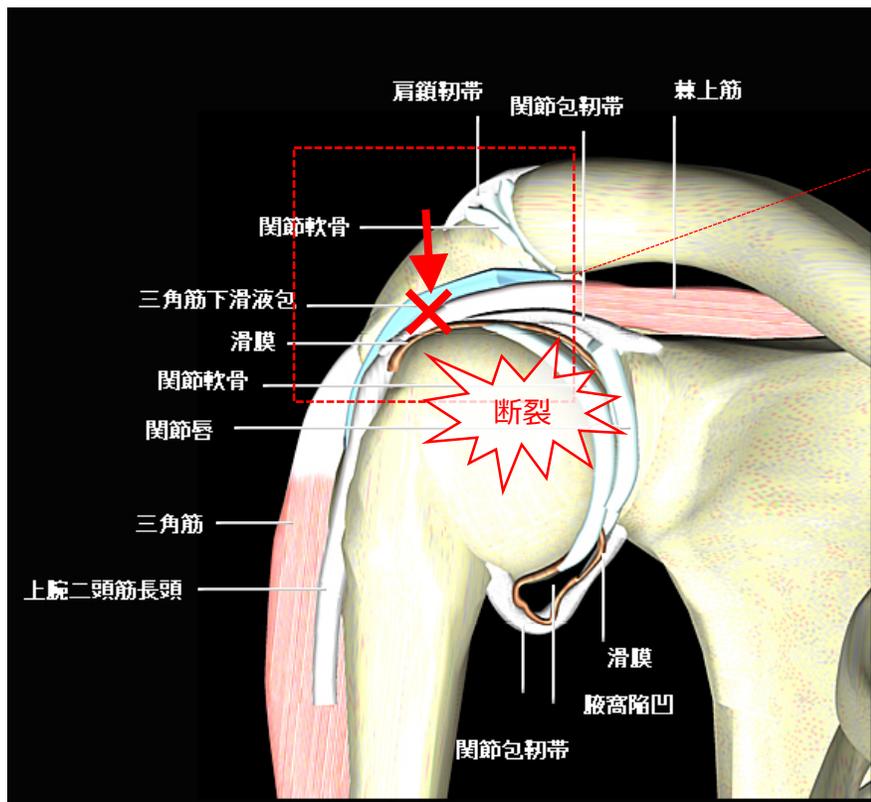
■ 肩峰下(けんぼうか)インピンジメント症候群



肩を上げる途中と下げる途中に赤矢印の部分（棘上筋）が、肩甲骨と上腕骨で挟まれること（インピンジメント）で鋭い痛みが生じます。棘上筋は血液供給が少なく、かつ挟まれやすい部位なので、一度痛めると治りにくいことが多いです。

それぞれの症状 3. 腱板断裂

■ 腱板断裂 (けんぱんだんれつ)

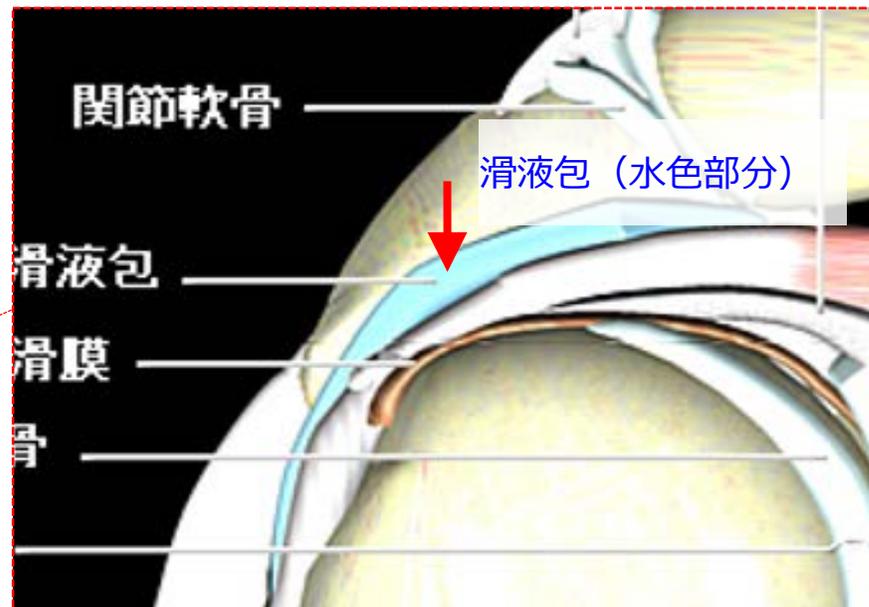
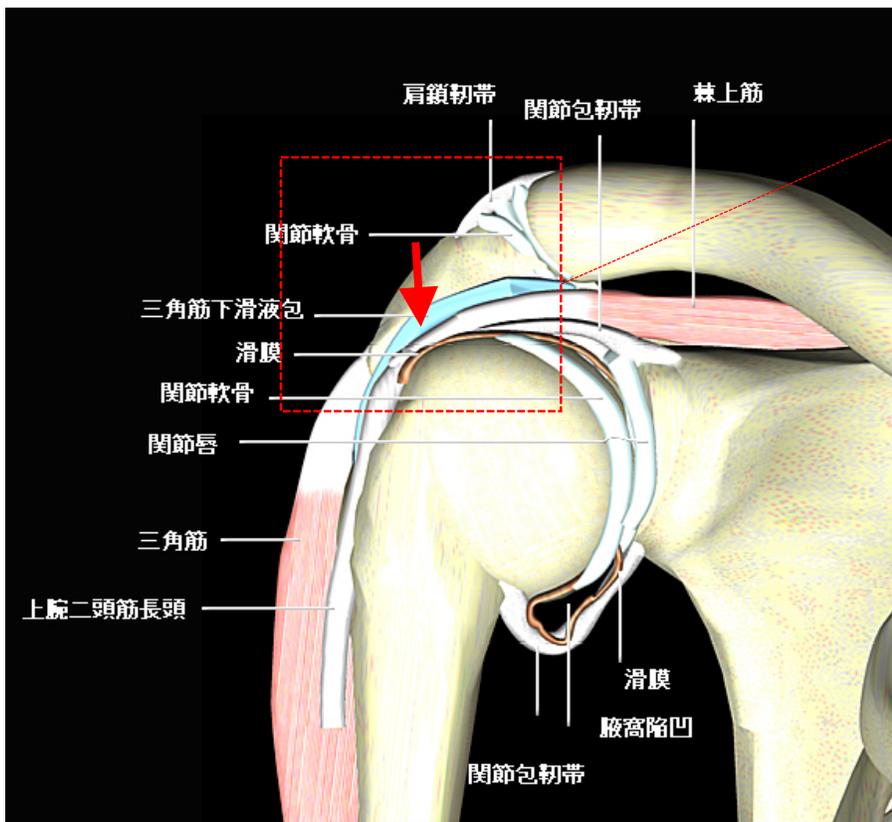


赤矢印の部分（棘上筋）が断裂した状態です。

腱板とは、棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の4つを指し、そのうち棘上筋が最も断裂しやすいと言われます。原因は、加齢による腱の変性、負荷の集中、外傷など様々な要因が考えられます。

それぞれの症状 4. 滑液包炎

■ 滑液包炎（かつえきほうえん）



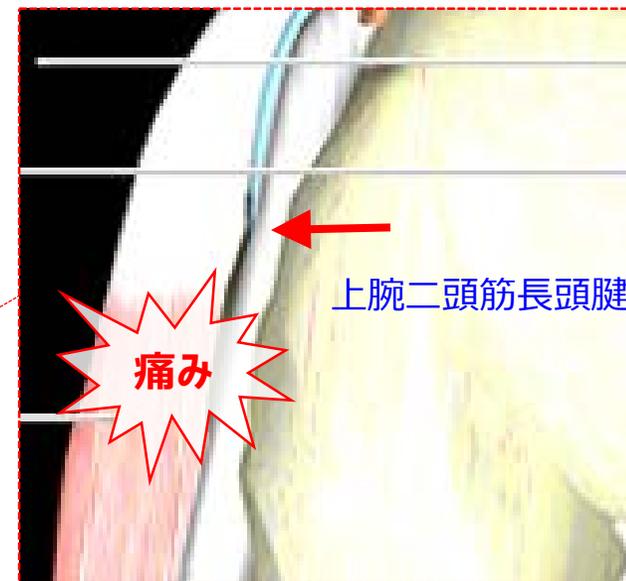
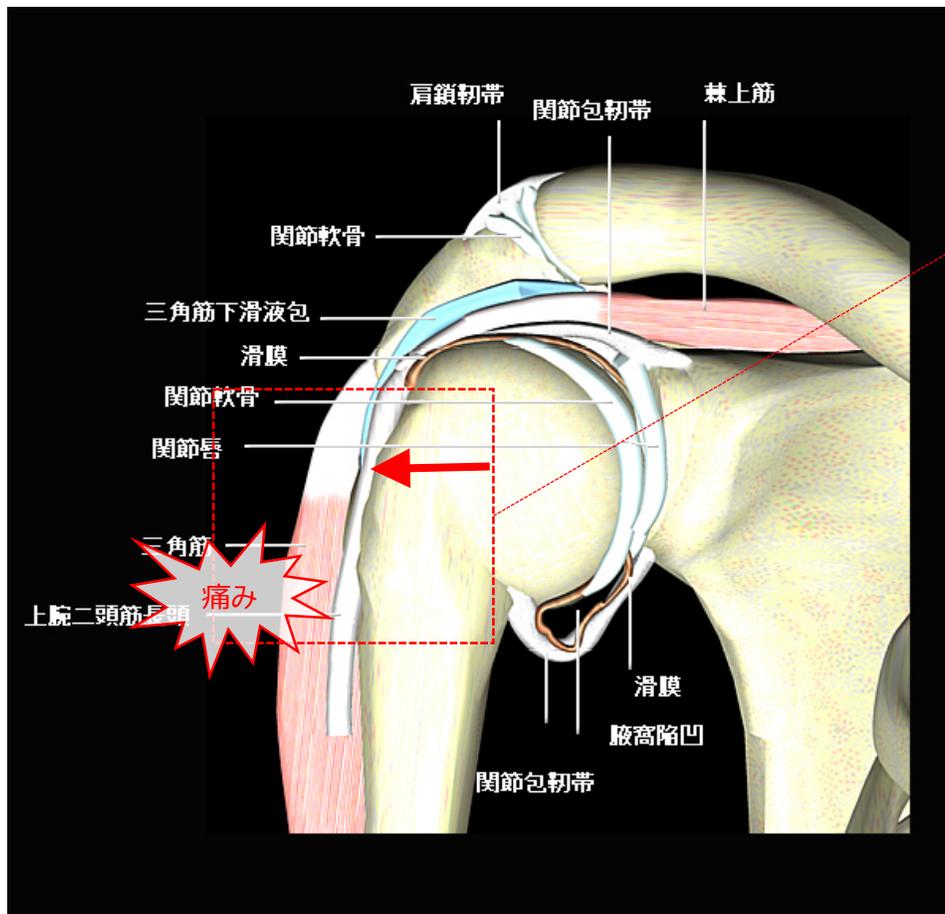
滑液包は、骨と皮膚、筋、腱、靭帯などの間の摩擦を受ける部分において、それぞれの組織の動きを滑らかにする役割があります。

【急性の場合】突然発症し、押したり、運動したりすると痛み、さらに皮膚に近い場合は赤み、腫れ、熱感がみられます。

【慢性の場合】外傷や過剰な摩擦の繰り返しにより起こることが多く、滑液包周囲が固く厚みを帯びます。

それぞれの症状 5. 上腕二頭筋腱炎

■ 上腕二頭筋腱炎



上腕二頭筋とは、いわゆる力こぶの筋肉です。この筋肉は肩甲骨に付着しているため肩の痛みだと勘違いされがちですが、腕の筋肉の問題であり、外傷やスポーツの重量挙げなどで、痛むことが多いです。急性期の腫れ、赤み、熱感等がある場合は安静にし、炎症が終わり回復し始めてきたら治癒後の可動域の減少を防ぐため、しっかりと動かして改善することが望ましい。

📖 それぞれの症状 6. 四十肩・五十肩①

■四十肩・五十肩（狭義） = 肩関節周囲炎、癒着性関節包炎

かつては、50歳くらいに好発する肩の疼痛と可動域制限を主訴とする肩関節疾患の総称を、五十肩（広義）としていました。しかし、この疾患群の中に腱板断裂や石灰性腱炎が含まれることが判明し、今日ではこれらの病態のはっきりした疾患を除外した残りの疾患群を五十肩（狭義）と呼んでいます。肩関節周囲炎、癒着性関節包炎とも呼ばれます。

狭義の意味で五十肩は、病態がはっきりしておらず原因も不明とされています。



📖 それぞれの症状 6. 四十肩・五十肩②

- 四十肩・五十肩（狭義） = 肩関節周囲炎、癒着性関節包炎

【症状・所見】

下記3つの時期を経て1年くらいの経過で治癒する。

- ①凍結進行期：自分で動かせない。安静時痛、夜間痛も出現し凍結が進行。
- ②凍結期：①に比べ痛みは軽減するが、肩が固まりあらゆる方向の動きが制限される。
- ③解凍期：固まりが徐々にとれて、可動域が元にもどる。

【治療】

疼痛が強い時期は、消炎鎮痛薬の内服、ヒアルロン酸の関節内注入などが行われます（整形外科の領域です）。

凍結期に入ってからはカイロプラクティックの対象です。可動域の回復を中心とした治療を筋肉・骨格においてアプローチします。また運動療法も処方します。



エクササイズ

主に次の症状についてのエクササイズを3つご紹介します。

※整形外科の受診が必要な症状の方は、危険ですのでこちらのエクササイズは行わないで下さい。

- ◆ 頚椎が原因となる肩の痛み（関連痛） P8
- ◆ 石灰性腱炎 P9
- ◆ 肩峰下インピンジメント症候群 P10
- ◆ 腱板断裂 P11
- ◆ 滑液包炎 P12
- ◆ 上腕二頭筋腱炎 P13
- ◆ 四十肩・五十肩（狭義） P14

エクササイズ

注) エクササイズ中の痛みに関し、次の2点にご注意下さい。

エクササイズによる痛みが、

1. 数秒でおさまる

→ 回復に必要な範囲内です。エクササイズを継続して問題ありません。
(ただし、適切な回数を行いましょう。やりすぎには十分ご注意ください)

2. 継続する

→ 炎症が起きている可能性があります。エクササイズを中止して下さい。

📋 エクササイズ①（急性期）

コッドマン体操と呼ばれるエクササイズです。[前述の注意点](#)を守っていただければ、急性期から行えます。



1. 1kgくらいの軽い重りをもって、写真のようなポーズをとります。
2. 身体を体幹を動かすことに寄って、受動的に腕を回す。
(右回り・左回り両方が望ましいですが難しければ回しやすい方だけでOKです)
3. 1日最低2回、できれば20周ほど行う。

【ポイント】

- ①肩が痛む場合は、やり方が誤っている可能性があります。
- ②身体の動きを止めると、手が勝手にぐるぐる回っている状態が正解です。

📋 エクササイズ②（急性期）

右肩に痛みがある場合の体操をご紹介します。右肩の力を全く使わず受動的に体操できる点がメリットです。



1. 写真の長さくらいの棒をご用意ください。
掃除用具の柄などでOKです
2. 左手を使い、棒を使って右手を動かしていきます。
3. 1日2回 20往復が目安です。

【ポイント】力を使わないように、右手は握り込まずに手を添えるだけでOKです。



📋 エクササイズ③（急性期）

右肩に痛みがある場合の体操のご紹介です。

エクササイズ②と同様に、右肩の力を全く使わず受動的に腕を上げ、体操できる点がメリットです。

【ポイント】肩の力を使わず、壁に受動的に持ち上げられるように行うのがコツです。



1. 写真のように、壁に手を置きます。
※挙げられる範囲の高さで構いません。
2. 右腕の力は使わず、手の位置はそのまま、身体を下げていきます。
3. 1日2回、10～20回が目安です。

まとめ

1. 肩は、自由度と強度を兼ね備えるために、複雑な構造をしています。
2. 肩の症状は複数あります。病状により治療内容が変わりますので早めに 1 度確認されると良いでしょう。
3. 五十肩（狭義）は、未だに原因不明で、治癒に時間がかかります。
無駄に長引かせないためにも適切な処置をおこないましょう。
4. 痛みがある状態でも、痛みのでない範囲でエクササイズを行うことが大切です。適切な時期の適切な運動が、より早い回復につながります。ぜひ本資料のエクササイズを一度お試しください。

ご自身の病状やエクササイズの方法など不明な点は、スパイナルケアへお気軽に相談ください。

① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。



① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーク丸の内カイロプラクティック整体 女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

イーク表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院



ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。

