

医療法人社団履信会 さっぽろ厚別通整形外科



肩関節周囲炎

と診断された方へ



作成：リハビリテーション科

目次



1. 肩関節とは
2. 肩甲骨とは
3. かつえきほう滑液包・関節包とは
4. 肩関節周囲炎とは
5. リハビリの重要性
6. 日常生活とセルフエクササイズ
7. よくある質問

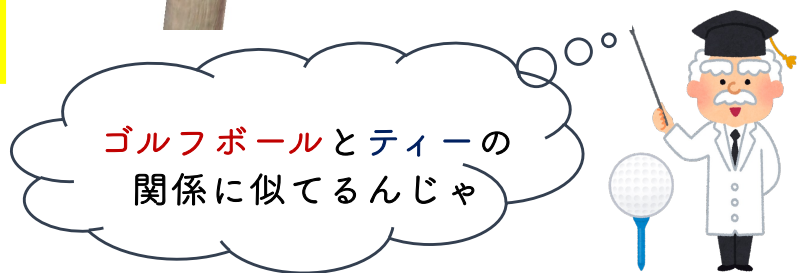
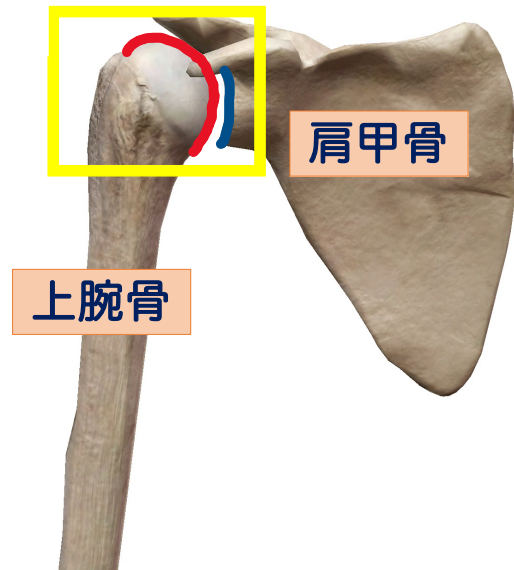


1.

肩関節とは

Shoulder joint

▶ 肩甲骨・上腕骨から構成され“^{けんこうじょうわん}肩甲骨上腕関節”ともいう



※ 肩関節の構造 = 骨頭 > 受け皿 (3 : 2)
⇒ 球状のため動く範囲は広いが脱臼もしやすい

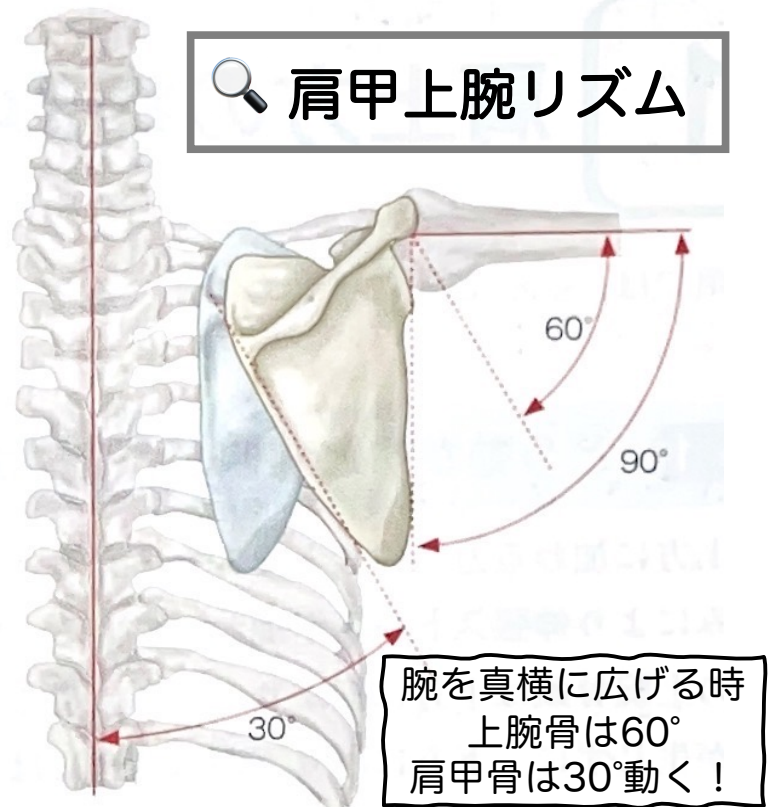
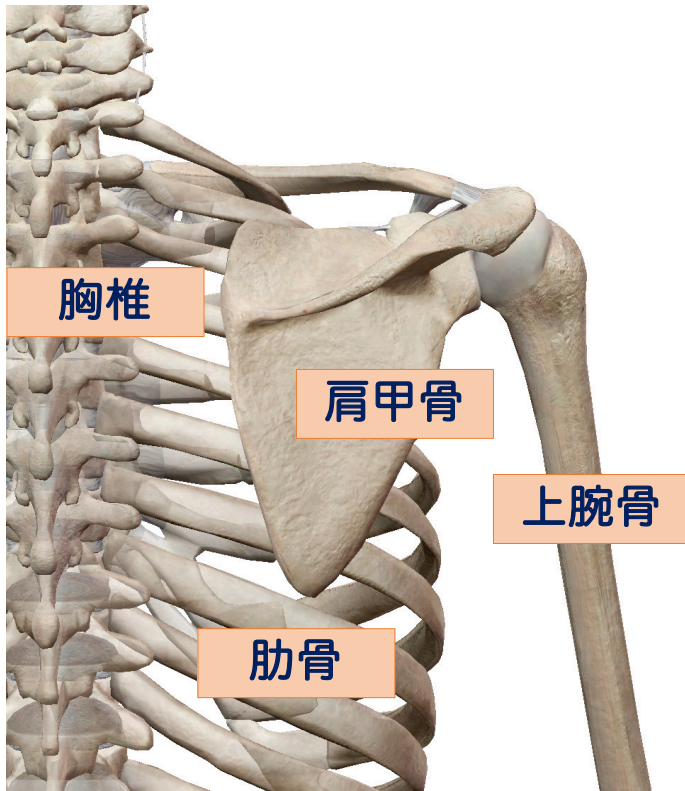
👉 “肩甲骨”の動きを広げて安定させることが重要！

👉 “筋肉”をつけて関節を支えることが重要！

2.

肩甲骨とは Scapula

- ▶ 肋骨の背面に位置し上腕骨の動きと“連動”して動く
- ▶ 胸椎・肋骨、姿勢にも影響され複合的に動く

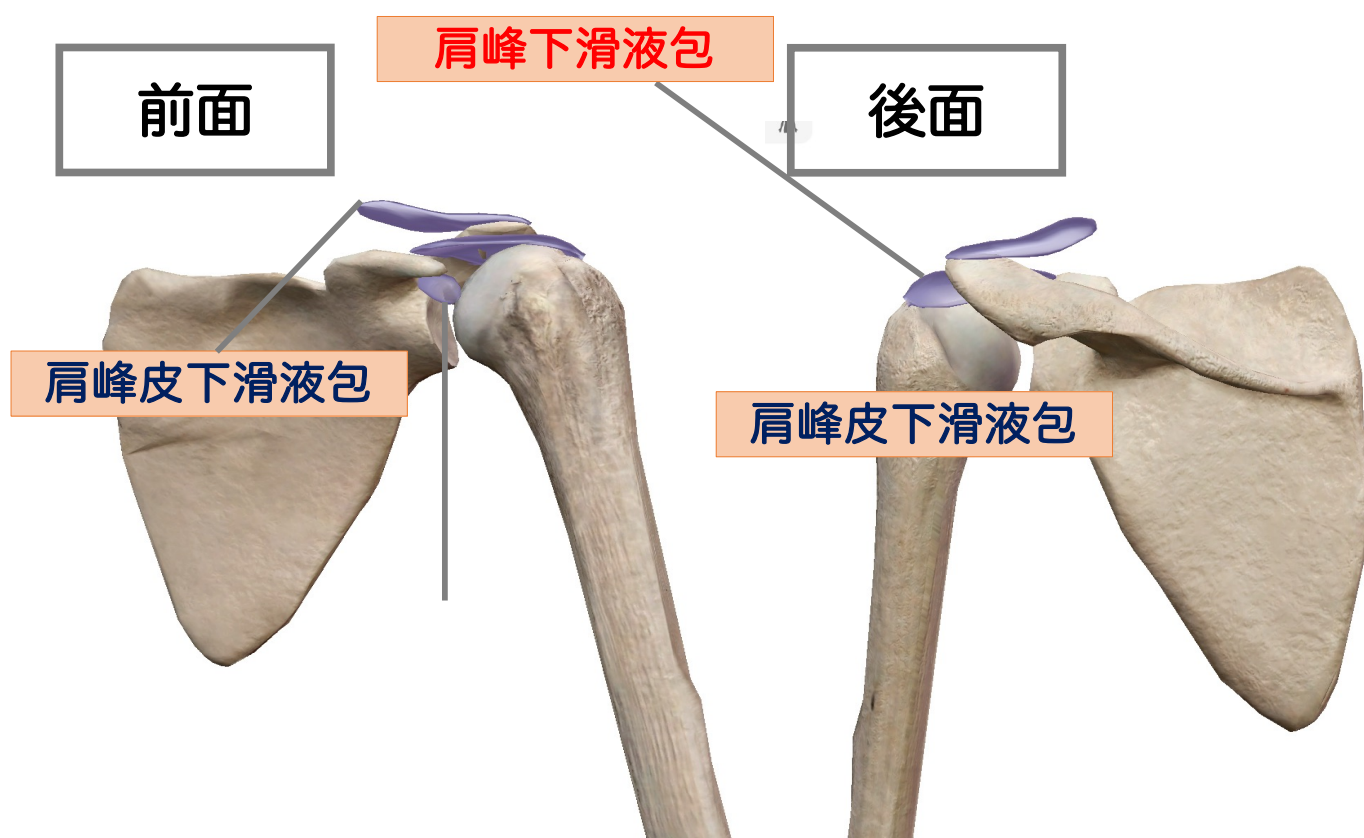


- 👉 肩への負担を減らすには**肩甲骨**の動きが必須！
- 👉 そのためには 背骨・胸郭の“**柔軟性**”が重要！

3-1. 滑液包とは

Burse

- ▶ 関節の周りに存在する “ 水分の入った袋 ” のこと
- ▶ 肩甲骨と上腕骨の “ 摩擦を軽減 ” する



- 👉 “ 滑液包 ” の機能により肩関節はなめらかに動く！
- 👉 肩峰下滑液包は人体で1番大きい！

3-2.

関節包とは

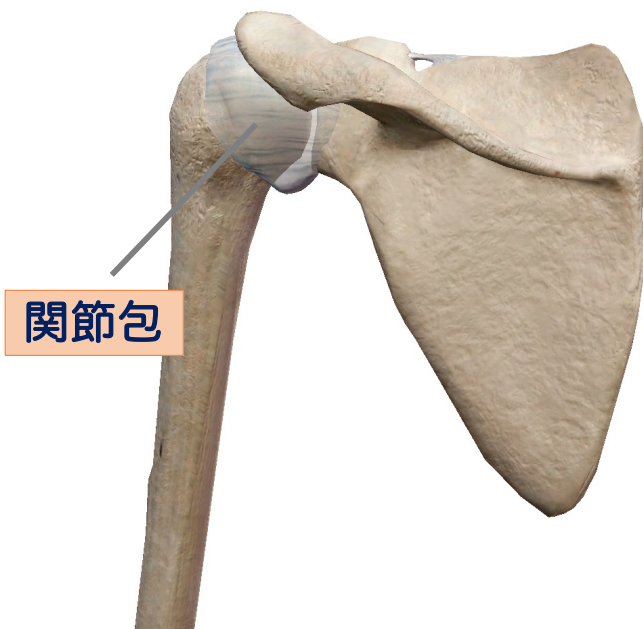
Joint capsule

- ▶ 骨と骨を連結する袋のこと 関節の周りを包んでいる
- ▶ 肩甲骨と上腕骨を連結し**安定**させる

前面



後面



👉 関節を包んで安定させている！

👉 “**筋肉**・**関節包**・**靭帯**” で安定！

4.

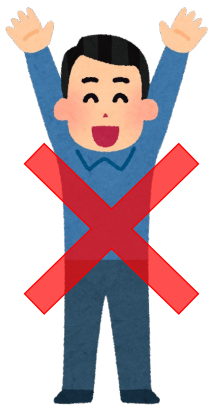
肩関節周囲炎とは Frozen Shoulder

特徴

- ▶ 四十肩、五十肩と言われている
- ▶ 肩関節を構成する筋肉・靭帯・腱・**関節包**
滑液包などが炎症を起こし、硬くなる

✓ 肩関節周囲炎の主な症状

こんなに拳がらないな・・・



夜間痛
運動時痛



痛くて眠れないな・・・

拳上困難

結帯困難



背中に回らないな・・・

4.

肩関節周囲炎の病期

Frozen Shoulder

▶ 3つの病期に分かれ、軽快まで1-3年程度かかる！

炎症期 1~3ヶ月

- ・痛みが強く、**黙っていても痛み**が生じる時期
- ・**夜の痛み**で眠れない事が多い

こうしゆく
拘縮期 4ヶ月~15ヶ月

- ・痛みが減少し、**可動域制限**が生じる時期
- ・手が上がらない、背中に回らないなど

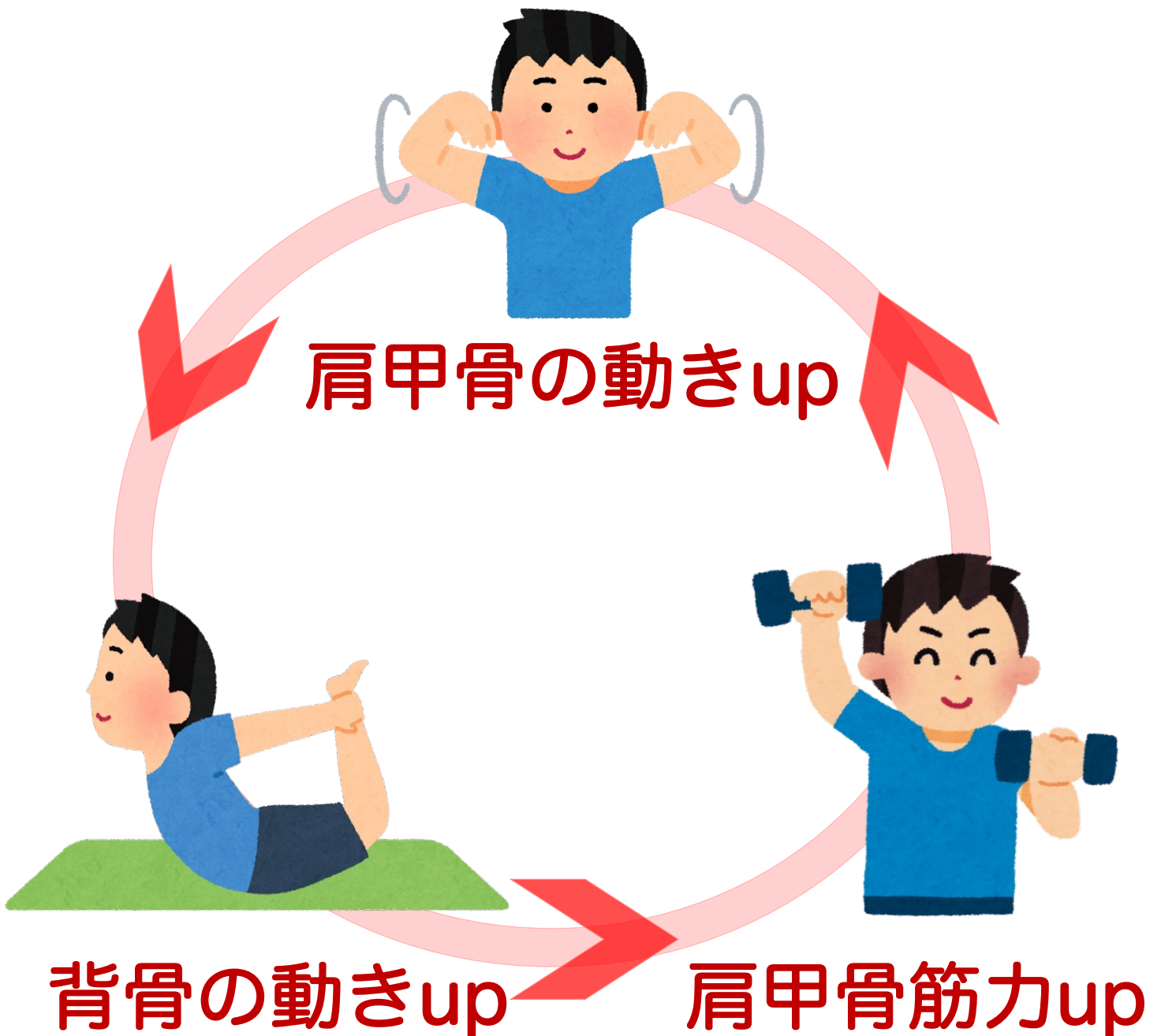
かんかい
寛解期 16ヶ月~24ヶ月

- ・**硬さが徐々に取れる**時期
- ・日常生活での**痛みも軽減**してくる

5.

リハビリの重要性

リハビリで機能改善することで肩関節周囲炎中も
不自由なく生活を送れる可能性があります💡



6. 日常生活とセルフエクササイズ

▶ 日常生活で気を付けること 特に**炎症期**！！

💡 机のものを取る・助手席/後部座席の荷物を取る等



✕ 手と体が違う方向



○ 手と体が**同じ方向**

💡 荷物を持つ、買い物の時など



✕ 脇を開いて持つ



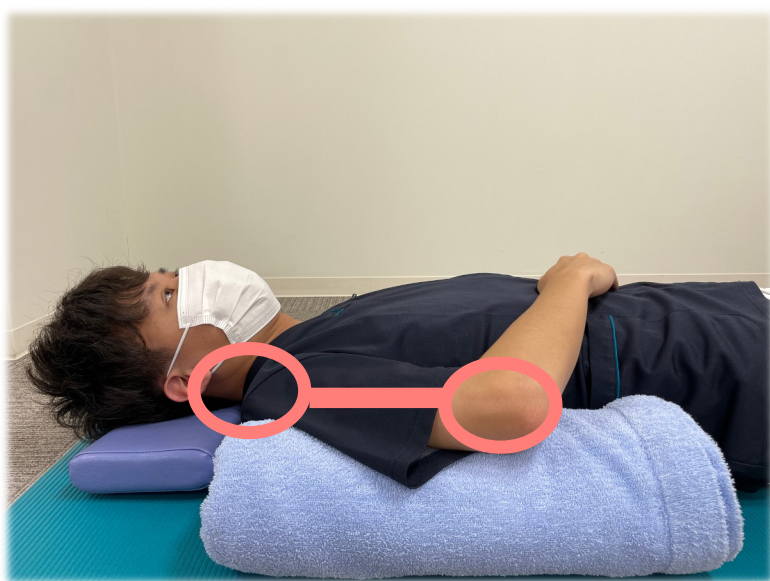
○ 脇を**閉めて**持つ

6. 日常生活と セルフエクササイズ

▶ 日常生活で気を付けること 特に**炎症期**！！

💡 就寝時ポジショニング

肘が下がってしまうと肩の前側が圧迫され痛みが増強する恐れがあるので注意しましょう🚨



○ 肩と肘を**同じ高さ**にする

枕やタオルを肘の下に入れて高さを合わせましょう！

6. 日常生活とセルフエクササイズ

▶ 自宅でできるセルフエクササイズ **拘縮期**に！！



振り子体操 ～リラクゼーション～



- ① 壁や机に体を固定しなるべく脱力する
- ② 振り子のように前後に腕を軽く振る

体の反動を使うとgood👍



肩回し ～リラクゼーション・柔軟性up～



- ① 手を肩に乗せ固定する
※ 痛みがある場合は膝でも◎
- ② 肩甲骨から大きく回す

胸全体で動かせるとgood👍

6. 日常生活とセルフエクササイズ

▶ 自宅でできるセルフエクササイズ **寛解期**に！！



クロスアーム ～肩周りの柔軟性up～



- ① 反対の肩に手を乗せて肘を持つ
- ② 腕をクロスするように押していく

腕に伸びる感じがあると
good 👍



ウォールスライド ～肩甲骨の可動・安定性up～



- ① 前腕を壁につける
- ② 前腕をつけたまま上にスライドさせる

肩があがらないように
できるとgood 👍

7. よくある質問

Q1



痛くても動かした方がいいですか？



No!!!

痛みを我慢して無理に動かす必要はないです。
生活の中で**痛みが出ない程度**に動かしましょう！

Q2



痛みは取れますか？



Yes!!

安静時痛 (=黙っていても痛い)

夜間時痛 (=痛くて目が覚める)

は炎症所見の1つなので、この時期に無理して動かすと**痛みが長引く**ので、注意が必要です！

適切なりハビリ・日常生活動作を行うことで
痛みを軽減することは可能です！
一緒に頑張りましょう！

7. よくある質問

Q3



動きにくいのは治りますか？



Yes!!!

・ 3つの病期で治っていきます

炎症期 ▶ 拘縮期 ▶ 寛解期

という流れになっているので、
時間がかかる疾患です。

時期を見て運動しましょう！

時期に合わせたリハビリや、
日常生活を意識することが重要になります！

おわりに

このパンフレットを通し“**肩関節周囲炎**”について
少しでも理解が深まると嬉しいです！

痛みや可動域制限が強く、
治るか心配な疾患だとは思いますが。

しかし、一緒にリハビリさせていただくことや、
生活の工夫で楽になっていくと思います！

分からないことや不安なことは
主治医・担当セラピストに気兼ねなく
ご相談ください！



医療法人社団 履信会

さっぽろ厚別通整形外科