



医療法人社団履信会 さっぽろ厚別通整形外科

# 腱板断裂

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. 腱板とは
4. 腱板断裂とは
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

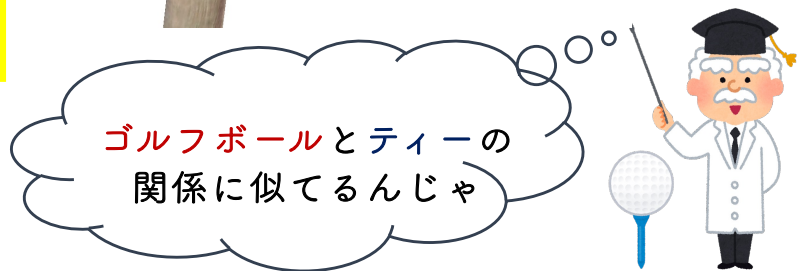
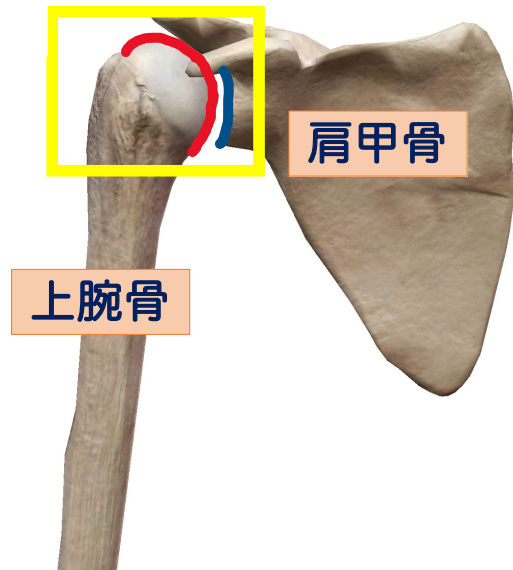


# 1.

## 肩関節とは

Shoulder joint

▶ 肩甲骨・上腕骨から構成され“<sup>けんこうじょうわん</sup>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！

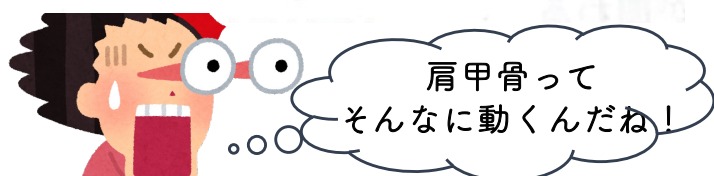
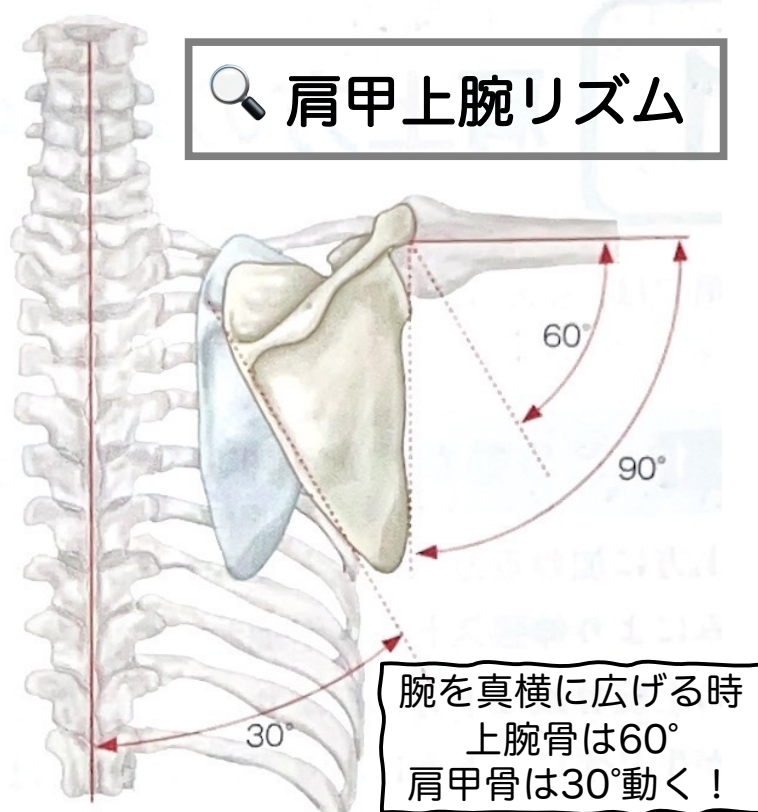
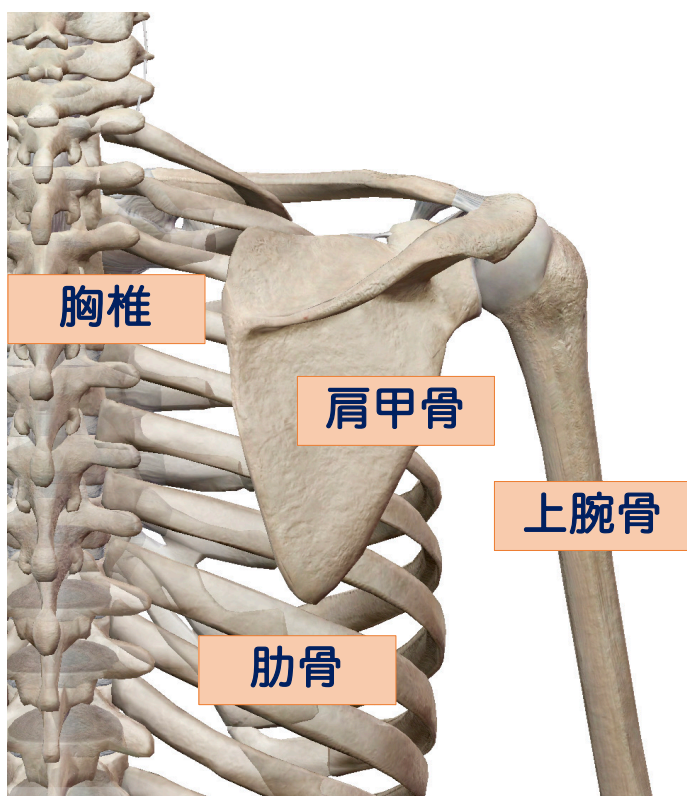
👉 “筋肉”をつけて関節を支えることが重要！

## 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.

## 腱板とは

Rotator cuff

- ▶ きょくじょうきん 棘上筋・きよつかきん 棘下筋・しょうえんきん 小円筋・けんこうかきん 肩甲下筋から構成される
- ▶ 肩甲骨と上腕骨を連結し、肩の安定性を補助する  
☝ 包み込むようにつくよ！

前面

後面

肩甲下筋

棘上筋

小円筋

棘下筋

- ☝ “ 腱板 ” の機能により肩関節は安定し自由に動く！
- ☝ 4 腱で補い合うので損傷していても肩は動く！

# 4.

## 腱板断裂とは

Rotator cuff tear

### 変性断裂

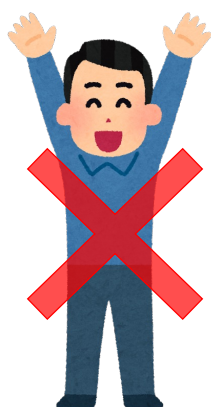
- ▶ 加齢に伴う腱の“**退行変性**”を基盤に50歳以上の中高年に好発する
- ▶ **繰り返されるストレス**に起因する断裂

### 外傷性断裂

- ▶ 転倒や交通事故・重たい荷物を持った際やコンタクトスポーツによる受傷

### ✓ 腱板断裂の主な症状

こんなに挙がらないな・・・



夜間痛  
運動時痛



痛くて眠れないな・・・

挙上困難

筋力低下



前ほど力入らないな・・・

# 4.

## 腱板断裂の有病率

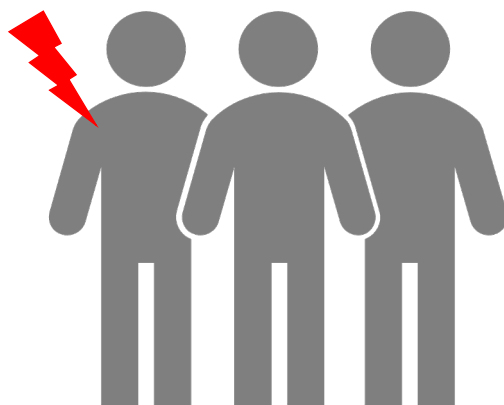
Rotator cuff tear

▶年代による有病率

50歳以上：1/4以上



70歳以上：1/3以上



腱板断裂は決して稀な疾患ではありません！

そして実は、、、

腱板断裂 ~~×~~ 痛み・挙上困難

診断された人の中の約**65%**は“**無症候性**”！

症状が出てしまう方は、肩関節を中心とした**柔軟性・筋力**が低下している場合が多いんです！

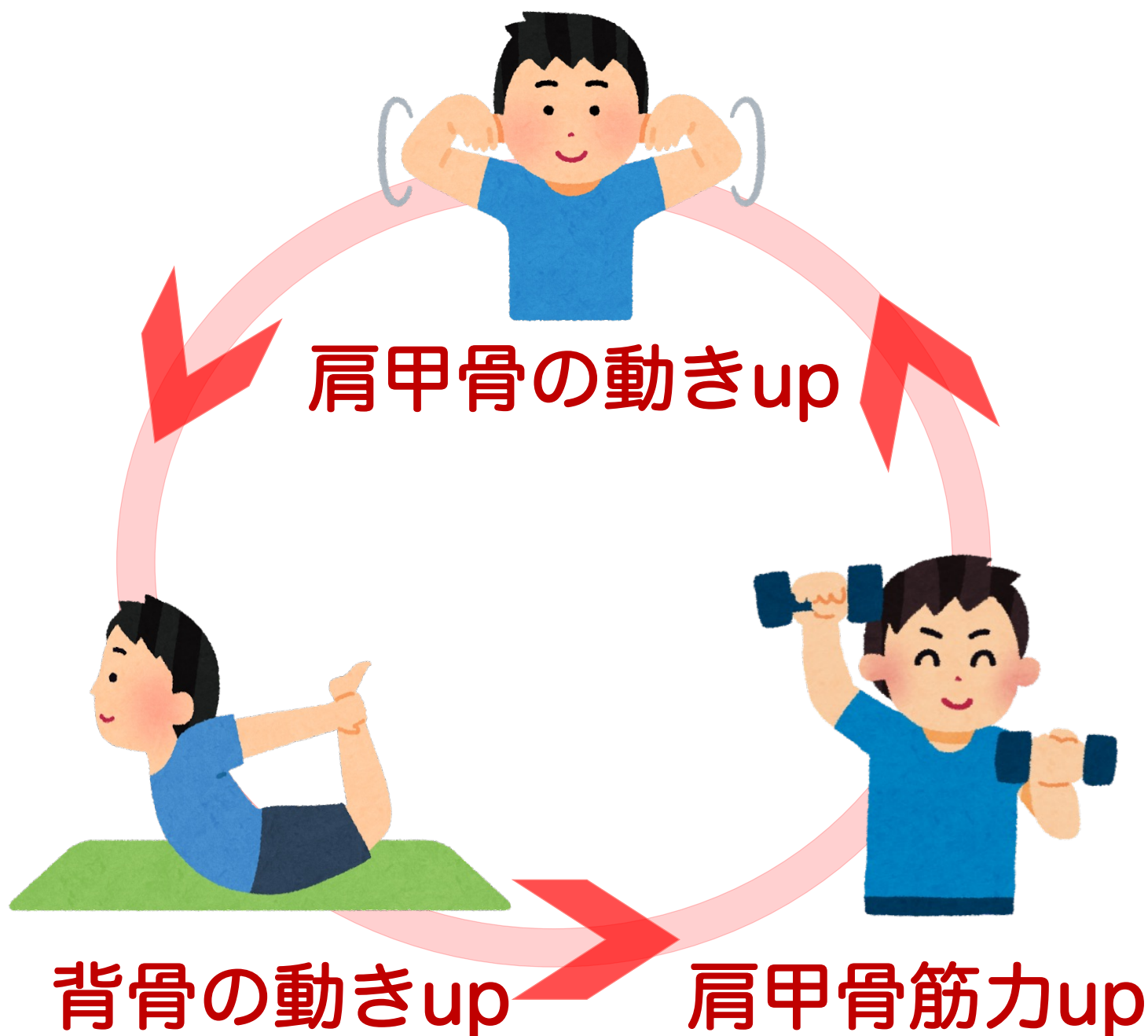


# 5. リハビリの重要性

▶ 腱板断裂後も約65%は無症候！



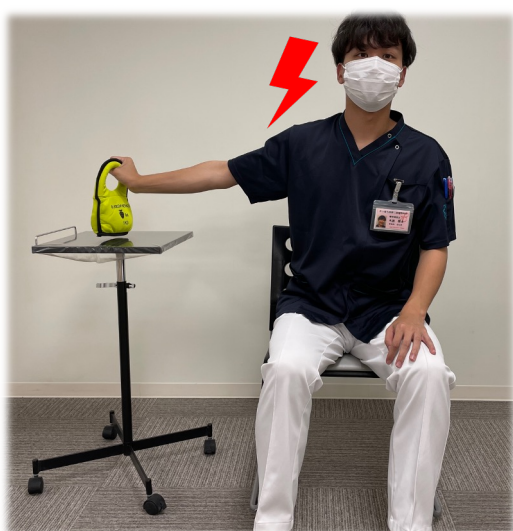
リハビリで機能改善することで腱板断裂後も  
不自由なく生活を送れる可能性があります💡



# 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

💡 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

💡 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



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



プレーシング ～肩甲骨の安定性up～



- ① 仰向けで肩の上に手を伸ばす
- ② 余裕があればそのまま手を天井へ伸ばす

胸の前を脱力して行えると  
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



切れた腱板は治りますか？



**No!!!**

切れた腱板は**手術**しないと修復はできません。

しかし、腱板損傷患者さんの約**65%**は**無症候**！

腱板に負担をかけないように、  
**残存機能**を改善することで症状は**寛解**します！

# おわりに

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

“断裂＝手術”が頭をよぎるかと思いますが、  
保存療法でも十分な結果が望めます！

仮に、手術が選択されても手厚くフォロー  
させていただきますのでご安心下さい！

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