

「肩の痛みの治療法」についてご説明します。



整形外科 医長
鈴木 一瑛
すずき かずあき

きょうは
整形外科
です



こんにちは
診察室です。

肩の痛みにも効くかもしれない、
自分でできる治療法

「この治療法は整形外科
です。バックナンバーがご覧
いただけます。」



はじめに

今年の4月からお世話になって
おります、整形外科医の鈴木で
す。主に肩、スポーツに関連した
診療を行っています。本日は肩の
痛みの対処法について紹介させて
いただきます。

肩を動かすと痛い、肩が凝って
仕方がない、という方はたくさん
いらっしゃると思います。原因と
して、

①肩甲骨周りの筋肉の緊張
②せほね(胸椎)の運動制限
が考えられます。実際、肩甲骨周
囲の筋緊張が取れたり、せほねの
運動制限が改善することで、症状

が改善する方は多くいらっしゃい
ます。

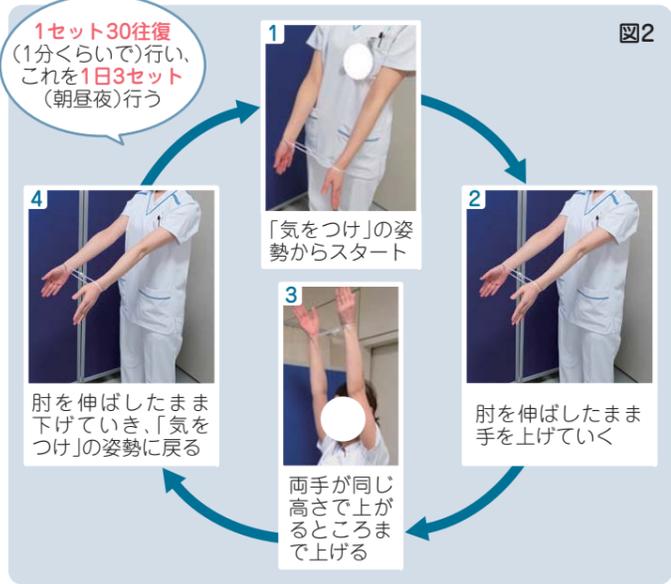
今回は、これらに効く(かもし
れない)簡単な運動、ストレッチ
を紹介させていただきます。

①に対するひもを使った運動
準備していただくものは、普通
のビニールひもです。まず、この
ひもで輪を作ります。輪は「前へ



ならえ」の格好で肩幅に開いた両
手首にちょうど巻き付くように調
節します(図1)。作った輪を両
手首にかけ、肘を伸ばし、「気をつ
け」の姿勢を取ります。輪がピン
と張るようにしながら、肘を伸ば
したまま両手を上げていき、パン
ザイします。両手は同じ高さにな
るところまででOKです。上

がるところまで上げたら、肘を伸
ばしたまま、両手を下げていき、
また「気をつけ」の姿勢に戻しま
す(図2)。1往復1〜2秒程
度、これを30回ほど繰り返して1
セットとします。朝・昼・夜と1
セットずつは行い、1日合計3
セット以上行います。特に問題が
なければ、何セット行っても大丈
夫です。反応がいい方は、運動直
後から肩の軽さや動かしやすさ、
痛みの軽減が自覚できます。この
運動で肩こりがよくなったとい
う方もたくさんいらっしゃいます。
騙されたと思って一度試してみ
てください。

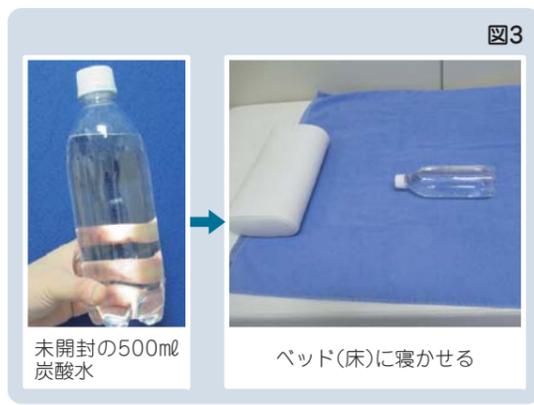


伸展します。せ
ほねが柔らかい方
は両肩が床につき
ますが、硬い方は
つきません。もし
て背中に痛みを伴
います。1分ほど
寝ていると徐々に
せほねが動くよう
になり、痛みも和
らいでくるかと思
います。両肩も床
に近づいていく：
はすです。このせ
ほねのストレッチ
の直後、反応がい



ります。肩関節外
の筋や関節のマッ
サージのみで肩関
節可動域や痛みが
劇的に改善するこ
とを、実際の臨床
の場では多数経験
します。また、猫
背も肩痛の一因と
考えられており、脊
椎にも注目しなけ
ればなりません。
一方、肩関節内
の因子が主な痛み
の原因の場合、例
えば腱板断裂や癒着性肩関節炎
(五十肩のなれの果て)などは整
形外科的な治療が必要となりま
す。肩関節内注射や肩関節鏡視下
手術などは、病院もしくはクリ
ニックで行えない手技です。

②に対するペットボトルを使った
背中ストレッチ
準備していただくものは、
500mlの炭酸水の入ったペッ
トボトルです。未開封のもの
を準備してください。コンビニで100
円程度で購入できます。これを硬
い床に置き、寝かせておきます
(図3)。次に、「自身の肩甲骨
と肩甲骨の間に縦にペットボ
トルが設置されるように、ペッ
トボトルの上に寝ます(図4)。こうす
ることで、せほねが反り(胸椎が



い方は肩や背中の軽さや動かしや
すさ、痛みの軽減が自覚できま
す。騙されたと思って一度試して
みてください。なお、せほねが極
端に硬く、激痛を伴う場合はす
べてみてください。

肩の痛みに対する考え方

肩痛の原因は、主に肩関節外に
原因がある場合と、肩関節内に原
因がある場合とに大きく分けられ
ます。主に肩関節外に原因がある
場合、今回のような運動・スト
レッチで症状が良くなることがあ

今回ご紹介した2つの対処法を
1〜2週間行っても肩痛が改善し
ない場合、肩関節内因子の問題の
可能性があります。整形外科的治
療が必要かもしれませんので、受
診を検討されてみてはいかがでしょうか。