

★当院では肩の痛みに対して徹底的に治療を行います！

肩は緊急疾患です、放置していれば治る、と言う人もいますが早い程治療は奏功します。なぜなら痛みが強い事で動かさなくなり、どんどん肩周囲が癒着していき動きの悪さが進行するからです。

原因：人間が4足歩行から2足歩行に進化したためと言われます。肩を上げて物を取れるようになった代償として肩の筋肉が骨の間に挟まり痛み易い構造となりました。それ故に肩の構造は40～50年しか持ちません。だから40才になったら肩が痛くなってくるので「しじゅうがた」と言う病名があるんですね。最終的には1/3程度の人が肩の腱は切れています（症状がない人もいます）。程度が進行すれば **肩関節周囲炎→40肩（拘縮肩）→腱板（不全/完全）断裂**と病名が変わっていきます。

診断：レントゲンで大きな異常がないか、エコーで肩の腱の評価を行います。

治療：強い痛み、炎症がある時は動かさないのでもまずは**ステロイドの注射**で痛みを取ります。これだけで2割程度の患者様の症状は治りますし夜は眠れる様になります。その後は**ヒアルロン酸の注射**を1週毎に1～5回継続します。2回ほどで痛みは半分以下になるので、その時点で可動域制限が強く残っている場合、**リハビリ療法士による肩の治療**を開始します。痛みの改善がない場合、**MRI**で評価をします。

拘縮が強い患者様には癒着を剥がす注射、**ハイドロリリース**を行います（生食）。

6週ほどでも肩の動きが悪ければ**サイレントマニピュレーション**を行います。

また痛みが消失した患者様も再発予防の運動指導が可能です。

家庭でのリハビリは「**NHK 五十肩 おすすめの運動**」で検索してみてください。

まずは痛みなく生活できる様に一緒に頑張りましょう、**必ず良くなります☆**