




医学的治療

基本的に保存療法が中心になりますが、内容は病期によって違いがありますので注意しましょう。

病期 症状	炎症期	拘縮期	寛解期
治療 の流れ	<p>治療方針 安静</p>  <p>炎症を落ち着かせることが大事です。</p> <p>◆理学療法 肩の使い方や休め方を指導して負担を減らします。</p> <p>◆薬物療法 痛みを抑えます。 鎮痛剤 (貼り薬、飲み薬) ヒアルロン酸注射 ステロイド注射</p>	<p>治療方針 温める</p>  <p>血行を良くして筋肉をほぐしながらゆっくり動かします。</p> <p>◆理学療法 温めたり、痛みにも注意しながら肩の動く範囲を広げていきます。</p> <p>◆薬物療法 必要により継続して行います。</p>	<p>治療方針 動かす</p>  <p>痛みにも注意して積極的に動かしましょう。</p> <p>◆理学療法 セルフエクササイズなども利用して、動かす機会を増やしていきます。</p> <p>..... ※拘縮期を過ぎても肩の動きが悪い場合は、「鏡視下肩関節授動術」という手術を行うことがあります。</p>

Step 1

Step 2

Step 3



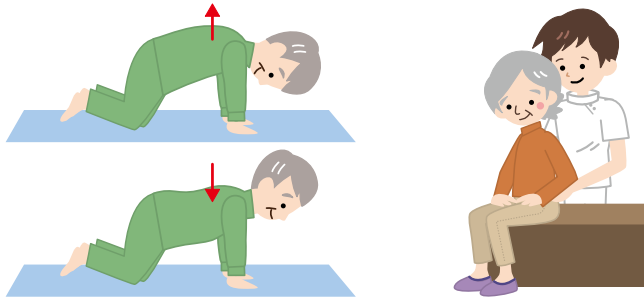
11～14ページのセルフエクササイズを Stepに合わせて行ってみましょう。

理学療法

理学療法には、
運動療法、**徒手療法**、**物理療法**があります。

運動療法

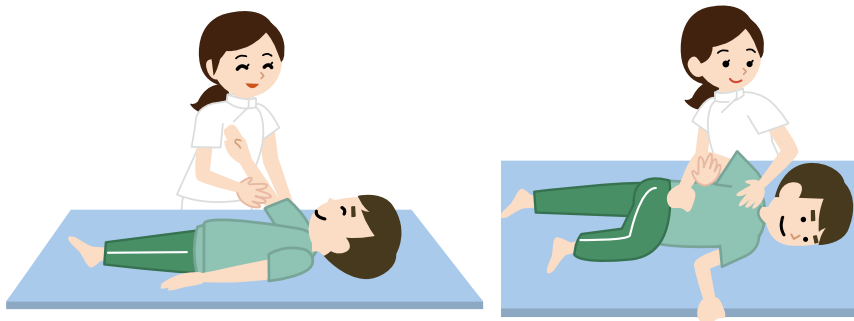
運動療法の目的は肩関節を含めて、さまざまな関節や身体全体に対して適切な運動を習得することです。肩関節・肩甲骨周りも含めて筋肉の活動を高めます。



姿勢改善を図り、肩への負担軽減につなげます。

徒手療法

徒手療法は、理学療法士の手によって直接行われ、関節の動きや筋肉の柔軟性など機能の改善を図ります。痛みのある時期は愛護的に実施していきます。



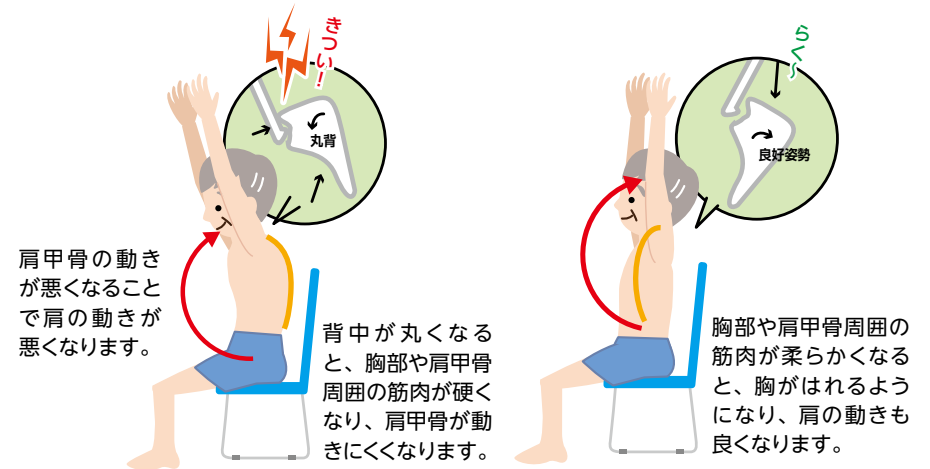
物理療法

機器を用いて、痛みを和らげたり、緊張している筋肉をほぐします。



肩と姿勢は仲良しです

姿勢と肩の動きはお互いに影響し合っているため、悪い姿勢によって肩に負担をかけている可能性があります。肩に痛みがある方でも実際には姿勢の悪さから肩甲骨や肩まわりの筋肉がしっかり動かないことが影響して、痛みにつながっていることがあります。



胸部や肩甲骨周りを柔らかくして肩を楽にしましょう。