

肩こり・五十肩について①

肩こりとは？

後頸部から肩・背中にかけての、筋肉のこったような痛みもしくは違和感などの症状名です。

①肩こりの原因

精神的ストレスや運動不足、疲労などが原因で、首や肩の周りの筋肉の一部の血の巡りが悪くなり、筋肉が緊張して痛みがでます。痛みがでると痛みに対する不安が筋肉をさらに緊張させて痛みをもっとひどくする悪循環に陥ります。その結果、こったような不快な痛みが長く続くようになります。緊張した筋肉はシコリとして触れ、押すと痛みが走ります。このシコリをトリガーポイントと呼びます。



②肩こりの治療

① 運動療法 (加圧トレーニング)

運動をして筋肉を動かして筋力を強化すると、筋肉の血の巡りがよくなり、筋肉の緊張が改善するので、肩こりが楽になります。特に当院で行っている加圧トレーニングは、週一回10分程度の軽い運動だけで十分な筋力強化が出来ますので、忙しくて運動をする時間がない方などにお勧めです。



② トリガーポイント注射

トリガーポイントに局所麻酔薬を打ち緊張している筋肉を一時的に麻痺させます。筋肉が麻痺すると緊張がとまり、筋肉の血の巡りがよくなります。その結果、肩こりを起こしている悪循環がストップして症状が楽になります。



③ 薬物療法

痛み止めのお薬(非ステロイド系消炎鎮痛剤)以外に、筋肉の緊張をほぐすために筋弛緩剤やビタミン剤や抗てんかん剤、精神的ストレスをやわらげるために抗不安薬や抗うつ薬を飲むと症状が改善します。また葛根湯などの漢方薬が効果的な場合もあります。患者さんの症状や年齢、職業などを考慮して、これらの薬剤を組み合わせ投与します。



肩こり・五十肩について②

五十肩とは？

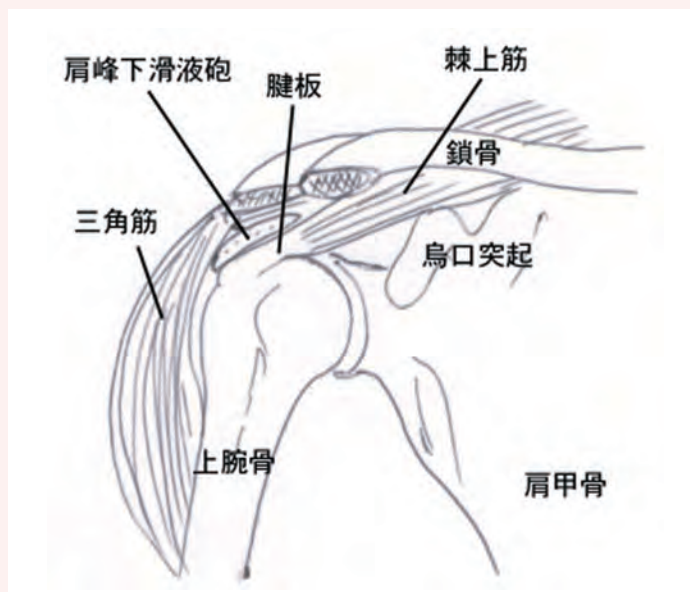
50歳代を中心とした人におこり、何時とは無しに肩の痛みが生じて関節の動きがわるくなる病気です。

①五十肩の症状

病気のはじめ(急性期)は痛みが主ですが、数週間後から(慢性期)動きがだんだんわるくなります。髪の手入れや、エプロンに紐を結ぶときなどに痛みが出ます。痛みは夜間に強くなる傾向があります。

②五十肩の原因

年とともに肩の中にある腱板という薄い板状のスジが擦り減ってきます。その腱板の周囲の筋肉の血の巡りが悪くなり、筋肉が緊張して痛みが発生します。ほっておくと筋肉が伸びなくなり関節の袋も縮んで肩関節の動きがわるくなります。



③五十肩の治療

① 急性期

急性期は痛みをとることが目標なので、無理な運動をせず安静にします。関節内ブロックやトリガーポイント注射、痛み止め内服など痛みを抑えるための治療を行います。

② 慢性期

関節の動きをよくすることが目標で、運動療法が中心になります。自宅で出来る運動療法を図に示しました。特に加圧トレーニングを行えば成長ホルモンの働きにより筋肉や関節包が修復されるのでより効果的です。また、関節のすべりをよくする目的で、ヒアルロン酸ナトリウムの注射を行います。筋肉のシコリをとるためにトリガーポイント注射を行うこともあります。拘縮(関節包のちぢみ)がひどくてこれらの治療をしても動きがよくならないときは、透視下関節内パンピング(局所麻酔薬で関節包を広げるように注入を繰り返す方法)を行います。

