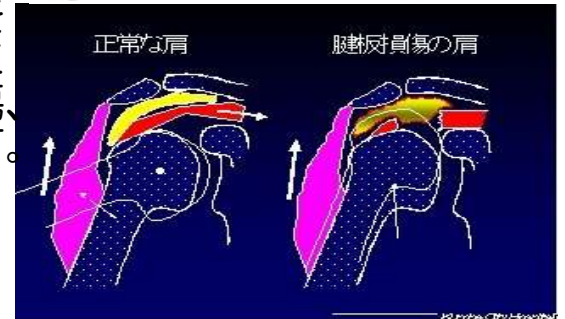
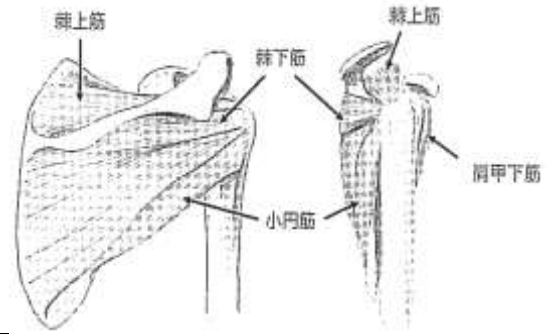


リハビリニュース No.39

～腱板損傷～

☆腱板とは☆

腱板は、棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋によって構成され、肩の深層にある筋肉です。腱板は、上腕骨頭を肩甲骨窩に引き寄せ、腕を横や、正面から挙げた時などに、骨頭が円滑に転がるよう働きます。これらのいずれかが損傷断裂すると、痛みや運動障害を引き起こします。好発部位は、棘上筋腱付着部です。



☆原因☆

- ①加齢変化（変性）と、それに伴う強度低下
→軽度な外力が加わるだけで、損傷することがあります。
- ②転倒（手や肘をついた時や、直接肩を打った時）やスポーツ外傷等によって発生する場合

☆症状☆

- ①肩の痛み（運動時痛、夜間時痛）
- ②急性期の肩の炎症（安静時痛、腫れ）
- ③腕を横から挙げる時の動作困難
- ④脱力現象（肩まわりの筋力低下）
- ⑤肩の拘縮

☆治療☆《保存療法の場合》

- ①運動療法
- ②薬物療法
- ③物理療法

※年齢、筋萎縮の状態、機能障害の程度、社会的要因によって手術の可否を決めます。

☆リハビリテーションで行うこと☆

- ①関節可動域訓練
肩関節周囲炎とは違い、痛みのでない範囲で拘縮が残らないよう可動域訓練を行います。
- ②腱板・肩甲帯の筋力強化（筋力のサポートにより不安定性を改善、協調性の再獲得等）
- ③日常生活指導（就寝時の腕のポジションや、重量物の挙上は控える等）

腱板損傷は、拘縮がなく挙上困難な場合でも、腕を挙げてもらう等の手助けがあれば、挙がるのが特徴です。損傷の程度によって治療方法は異なりますが、腱板損傷があっても約半数の方は保存的治療で症状の改善がみられます。腱板損傷後のリハビリは長期に渡りますが、諦めず続けることが重要です。