

肩の痛みでお困りの方へ

腱板断裂

Rotator Cuff Tears



安全・安心・質の高い医療を提供します

腱板断裂とは？

肩のインナーマッスルと言われている棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋のいずれかの腱（腱板）が断裂した状態を言います。

棘上筋断裂の場合



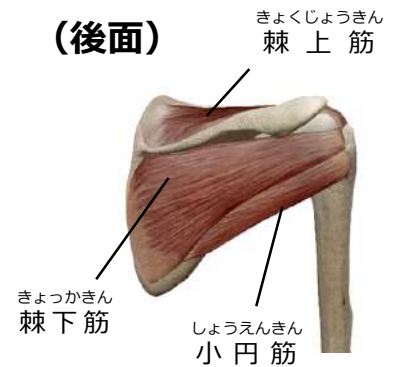
〈断裂サイズ〉

- ・小断裂：1 cm
- ・中断裂：1～3 cm
- ・大断裂：3～5 cm
- ・広範囲：5 cm以上

（前面）



（後面）



〈断裂の原因〉

- ・転倒や衝撃などによる外傷性の断裂
- ・加齢による変性断裂（はっきりとした原因がない）

なぜ痛むの??

例) 腕をあげる動作

〈正常肩〉



腱板で上腕骨を
肩甲骨に引きつける

〈腱板が弱い肩〉



引きつける力が弱く骨が衝突し、
筋肉などを圧迫して痛みが出る！

痛みの原因は**引きつける力が弱いこと**です。“腱板断裂＝痛み”という訳ではなく、引きつける力が弱いことで、上腕骨と肩峰の間に**断裂した腱板が挟み込まれて**痛みが生じます。

痛みを軽減させるには、周りの筋肉がうまく機能する必要があります。

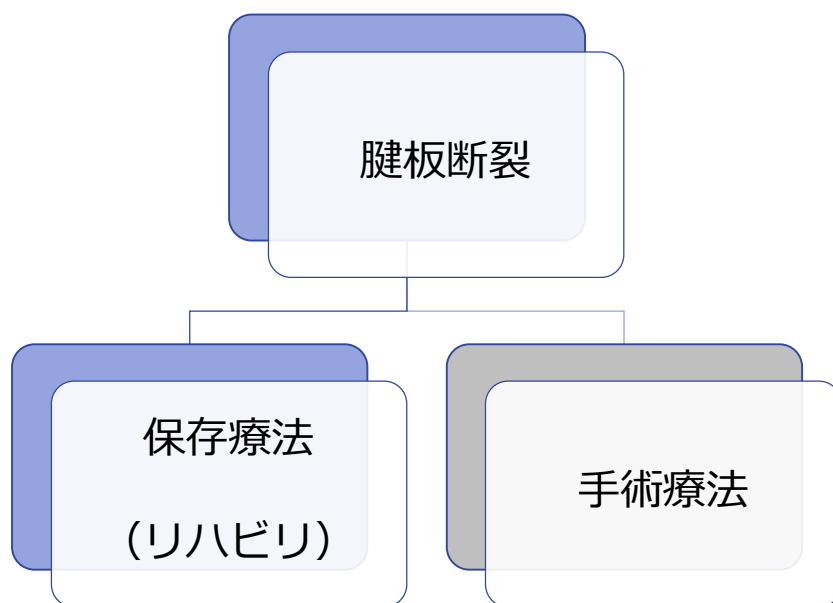
治療について

腱板の断裂部が自然に治ることはありませんが、多くの場合はリハビリにより症状が軽減します。

リハビリでは、断裂した腱板に負担がかからないように動かしやすい状態を作ります。

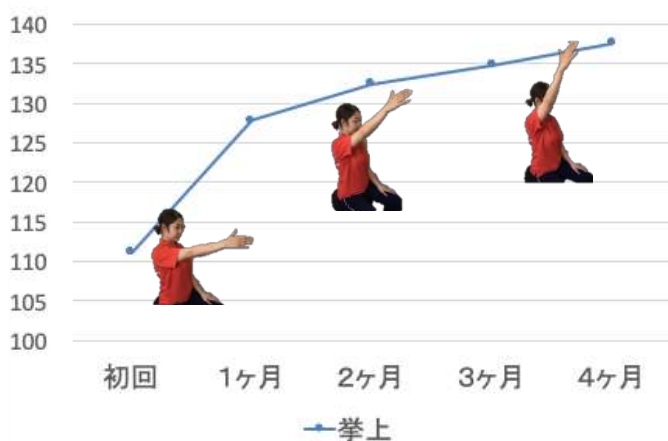
本項では保存療法（リハビリ）について述べていきます。

※ **3ヶ月**を目安に痛みが取れない場合や、腕があがらない場合は手術を選択される場合もあります。

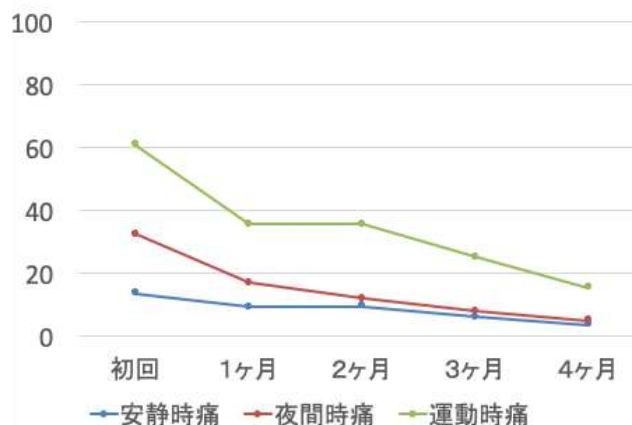


当院の治療成績

動きの変化



痛みの変化



※断裂数、断裂の大きさによって異なります

おおよそ 120° 挙げることができれば日常生活に支障はないと言われています

リハビリについて

リハビリの目的は残った腱板の機能を向上させることです。肩関節の動きを出し、筋力をつけることで肩を動かしやすくなります。

痛みが強い時期は、肩を無理に動かすと炎症が長引き、症状が悪化することがある為、アイシングやリラクゼーションを中心に行い、早く痛みが減るようにリハビリを進めます。

● 日常生活動作指導

肩に負担がかからないよう、
日常生活の動きや寝る姿勢を指導します。



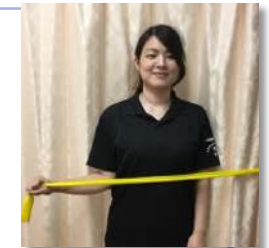
● 関節可動域運動

痛みに応じて、理学療法士が関節を動かしたり
ご自身でも運動を行います。



● 筋力トレーニング

チューブやダンベルを使って、残った腱板や
肩甲骨周りの筋肉をきたえます。



自主練習

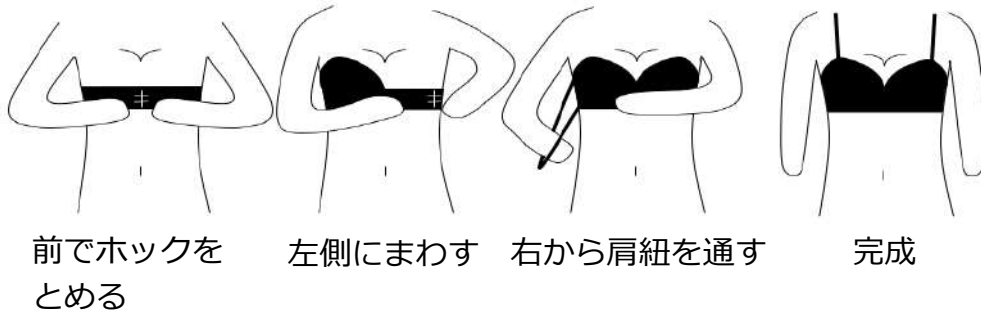
症状が改善する為に自主練習が**とても大切**です。
ご自身でも運動できるように、自主練習も指導していきます。



日常生活動作の工夫

※右肩が痛い場合

〈下着の付け方〉



〈服の脱ぎ方・着方〉



洋服を脱ぐ時は、左腕から抜き、頭→右腕の順番で袖から腕を抜きます。

着る時は、右腕を先に通し、頭→左腕の順番で袖を通します。

〈寝る姿勢〉

仰向けで寝る場合



- ・手はお腹の上に置く
- ・肩と床面の隙間を埋める程度にタオルを入れる
- ・肘は肩より少し高くする
- ・ひざ下にクッションを入れる

横向けで寝る場合



- ・痛い肩を上にする
- ・枕の高さをあげる
- ・クッションを胸の前とひざの間に挟む
- ・脇を閉じて痛い人はタオルを入れる

一番リラックスできる姿勢をとりましょう！

タオルの枚数や位置は各個人で異なるためスタッフに相談して下さい！