

四十肩・五十肩に苦しんでいる人はいませんか？

四十肩(五十肩)の症状は本当につらいものがあります。ある日起きたら、肩がまったく動かなくなっていた・だんだん肩が動かさなくなってきた・何をすることも肩に激痛や鈍痛が走る…。そこから四十肩(五十肩)を治療する、長い道のりが始まります。

当院に
ご相談ください。



四十肩(五十肩)の事をただ肩こりがひどくなってしまっただけだと思っておられる患者さまが当院にもおられました。実はもっと深刻な症状なのです。

四十肩(五十肩)は正式には肩関節周囲炎といい肩の周りに起きる炎症の事を言います。

原因は肩の周りの筋肉や腱に炎症が起きる事なのですが筋肉の加齢変性や腱がだんだん硬くなり筋肉や腱そして骨の構成が崩れてしまい発症するのです。

四十肩(五十肩)で肩が石灰化??

身体の中に石灰って何の事?と思う患者さまが多いのですが大変重要な症状です。

石灰の肩関節沈着現象が肩を構成する筋肉である棘上筋腱部などに発生するほかに、腱の部分壊死による石灰化であったりカルシウムイオンの透過性の増加による石灰化の問題が言われています。四十肩(五十肩)は肩関節周囲炎のほかに通称石灰沈着性腱炎とも言われるのです。

四十肩(五十肩)の治療

四十肩(五十肩)が発症してしまった場合、出来るだけ早く治療を受けていただいた方が早く楽になります。当院でははり・きゅうやマッサージなどを適切に選択することで出来る限り早期に痛みを解消し日常生活に復帰していただけるように致します。

医院、病院などで必要書類を記入していただいた場合健康保険で治療をお受けいただくことも可能です。

四十肩(五十肩)のセルフケア

四十肩(五十肩)が発症してしまった場合もちろん当院で治療をお受けいただくことがつらさを解消する一番だと考えております。ただし、自宅でのケアもかなり重要と思われれます。おうちでも気をつけられることには次のようなことがあります。

1. 炎症がある急性期は冷やし、慢性期は温めます。(慢性期は患部を冷やしてはいけません)
2. 痛みで眠れない時は、痛む方の肩を抱き枕や布団などで高さを調節して寝ると痛みを和らげて眠れます。
3. コッドマン体操(アイロン体操)…腰の高さと同じくらいの台に痛みのない方の腕乗せて腰を直角に曲げてください。次に発症した方の腕でアイロンや水を1ℓくらい入れたやかんを持ちます。あとは前後・左右に最初は小さく次第に大きく振り子運動を行います。1日2回で1回5分くらい行います。この体操は遠心力を利用し可動域も自然に広がっていく効果があります。



あなたの身体と健康をガードする

さくら鍼灸接骨院

<http://sakurasekkotsuin.jp/hibinoitami.htm>

治療に関するお問い合わせはこちらまで

075(924)5338

〒617-0002

向日市寺戸町永田1-114