

四十肩・五十肩

が得意になる講座



和結整体塾

四十肩・五十肩とは？

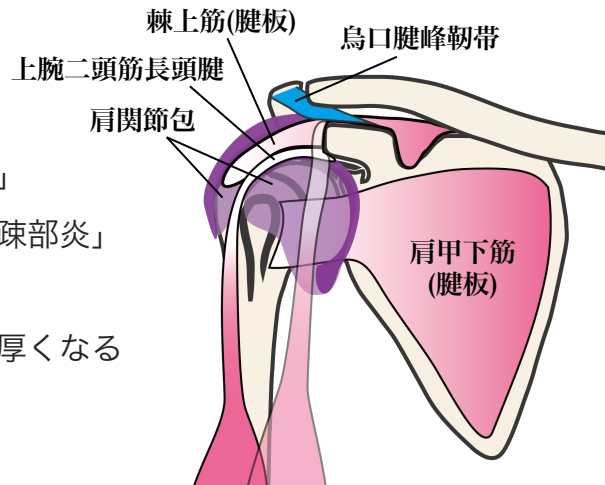
四十肩・五十肩とは、**肩関節の周りに炎症が起こり、スムーズに動かなくなる症状**のことです。**40～50代に多い**痛みで、40代になれば「四十肩」50代になれば「五十肩」という感じで、適当に言っている「**俗称**」で深い意味はなく、完全にピッタリな正式病名が無い**ため「肩関節周囲炎」「癒着性肩関節包炎」**などと言われたりもします。

さらに「肩関節周囲炎」を具体的に説明すると

- 腱板という筋肉に炎症が起こっている「**腱板炎**」
 - 上腕二頭筋の一部に炎症が起こっている「**上腕二頭筋長頭腱炎**」
 - 腱板疎部の膜や靭帯からなる部分に炎症が起こっている「**腱板疎部炎**」
- 「癒着性肩関節包炎」を具体的に説明すると
- 肩関節を包む関節包の膜に炎症が起こり、最終的に癒着して分厚くなることで痛みや可動域が狭くなる現象が起こる

右へ行くほど重症化していく

肩関節周囲炎 < 腱板炎 < 上腕二頭筋長頭腱炎 < 腱板疎部炎 < 癒着性肩関節包炎

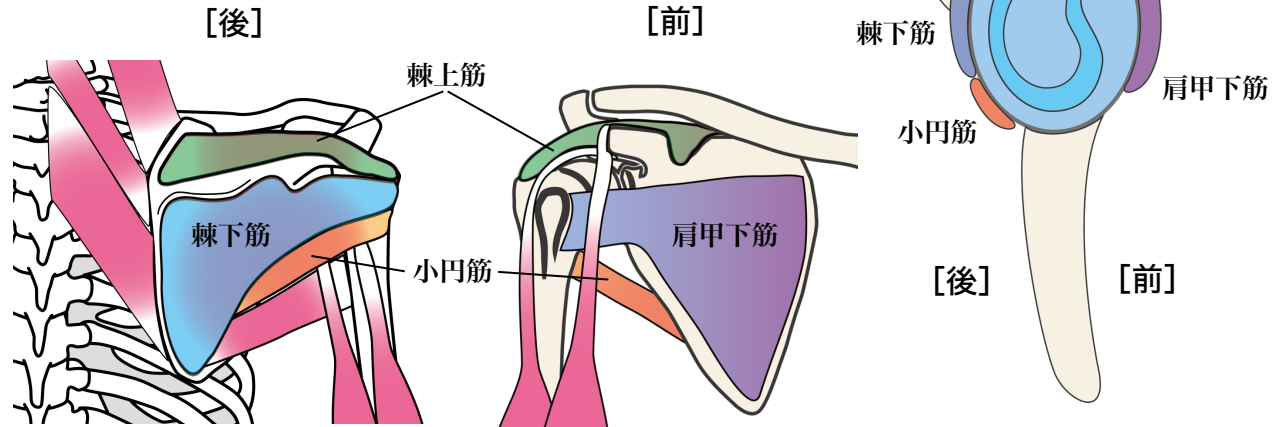


腱板とは？

肩関節を取り巻く筋肉の集まりで、肩甲骨に上腕骨頭を固定している筋肉たち。
主に「回旋運動」に重要な役割を果たしています。腱板＝ローテーターカフ

【腱板(けんばん)】

- 棘上筋 (外転)
- 棘下筋 (外旋)
- 肩甲下筋 (外旋)
- 小円筋 (内旋)



どんな症状？

日常生活での典型的な症状としては…

- ・髪を洗うとき痛い ・洗濯など高い位置へ手を挙げると痛い ・上着を着るとき痛い
上腕屈曲・内旋、肩甲骨回旋不良 上腕屈曲・内旋、肩甲骨回旋不良、インピンジメント 上腕伸展・外旋、肩甲骨回旋不良
- ・物を持ち上げると痛い ・手を腰や背中に回すと痛い ・夜寝ていると痛い
上腕屈曲・外旋、肘屈曲維持 上腕伸展・内旋、肩甲骨回旋不良 炎症・微脱臼・亜脱臼
- ・痛みは無いが、手が拳がらなかったり後ろに回せなかったり、可動範囲が狭くなった
筋肉拘縮、石灰化、インピンジメント

など様々なパターンがあります。

一般的な病態の流れは…

炎症期

(強い炎症による痛み)



凍結期

(痛みが減っていき硬くなる)



回復期

(痛みは無くなり硬さも減るが可動範囲が狭まる)

実際は、この通りに進むとは限らない



原因は？

Q：じゃあ、なぜ！？炎症が起こってしまうのか！？

A：ハッキリとした原因は解明されていない

一般的には…

- 過度の負荷をかけることによる炎症
- 加齢からくる炎症

などと説明されることが多い

私は以下のような説明をすることが多いです。



ハッキリとした原因は解明されてませんが、年齢と共に肩関節の腱の部分が石灰化することが多く、運動不足や筋力低下で、あまり使わない筋肉や腱が固まってきます。そんな固まった筋肉が腕の動く範囲を狭くするので、筋肉が引っ張れるような無理な位置に腕を動かすと痛くなったり、筋力以上の負荷がかかると腱に炎症が起こって痛くなったりします。世の中が便利になったことで、日常生活では手先だけで事足りる場合が増え、スマホなどの普及で首や肩甲骨をを中心に固める機会が多くなったことは大きな原因のひとつだと考えています。

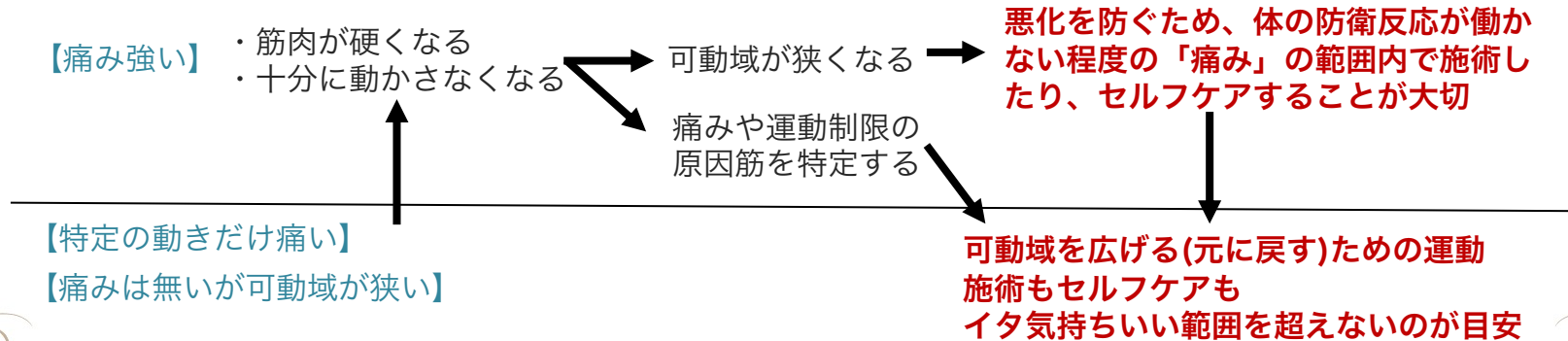
どうすれば治るの？

Q：病院や治療院、ネット上で言われていることが、いろいろで分からない。
安静にするの？動かすの？どっち！？

A：どっちも正解です。

炎症がある場合や痛みが強い場合は悪化を防ぐために「安静」
特定の方向や動作など、動かさなければ痛くない場合は「運動」

症状の具合によって「安静」と「運動」の配分が変わっていく感じです。



どれくらいの期間で治るの？

Q：治るのにどれくらいかかりますか？と聞かれます。どう答えたら良いのでしょうか？

A：1回でほとんど大丈夫になれる方もおられます。

そういった方は診断を受けていたとしても、そもそも「四十肩・五十肩」ではなかった可能性があります。放っておいても数日で治ったと思います。

多くの場合は炎症もしているので最短でも1～2週間はかかると思ってください。

炎症の度合いや範囲、痛みが出ている場所や範囲、強さによって長引く場合があります。

施術以外にもご自身でセルフケアを実践できる方でしたら、当院の経験上の話になりますが…
痛みに関しては5回以内に9割程度改善される場合がほとんどです。

(最低1回/週+セルフケア)

ただ、あと少しの違和感や可動域の制限を無くすには10回程度必要な場合が多いです。

また、改善途中に無理をされて再び炎症が起こる場合もありますので、

あくまで目安だと思ってください。二人三脚で最短で楽になるよう頑張りましょう。

痛みの90%改善：5回以内 **可動域と痛み0：10回程度**

施術にあたって気を付けることは？

四十肩・五十肩と思いついでいても別の病気である可能性もある

- **腱板断裂**：一番多く、最終的には手術しかない場合がある
- **変形性肩関節症**：可動域は戻らない場合があるが痛みは改善可能
- **肩関節不安定症**：病気ではないが関節がゆるく痛みが出やすいので筋トレも必要になる場合がある
- まれに内臓の病気からくる場合もある

【腱板断裂種類】

- 〔完全断裂（ほとんどない）
- 〔不全(部分)断裂

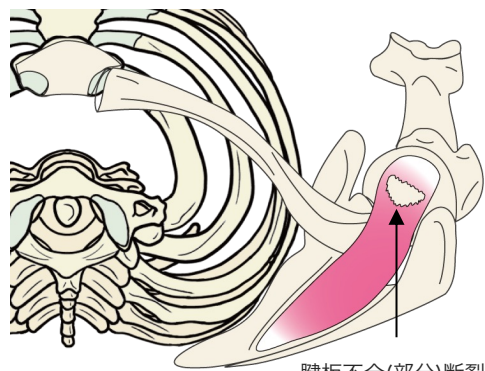
【腱板断裂好発部位】

- 〔棘上筋腱 84%
- 〔棘上筋腱および棘下筋腱 16%

【痛みが強いほど炎症をともなっている】

寝ている時の方が動かす時以上に痛い場合は、かなり炎症していて「微脱臼・亜脱臼」している可能性がある。施術のやり方は同じ。

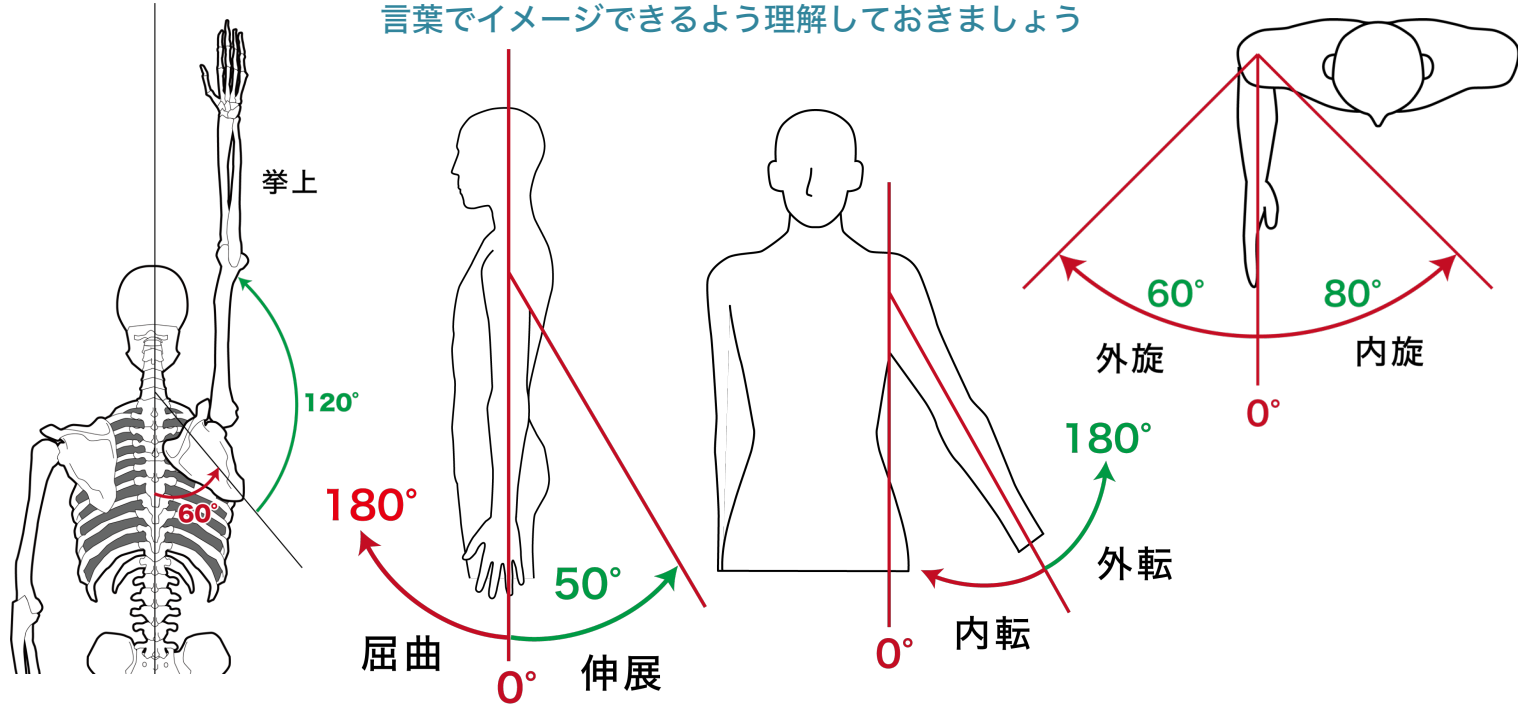
施術は本人に聞きながら「イタ気持ちいい」範囲を超えない程度に行うのが最低限のルール（全ての施術）



腱板不全(部分)断裂

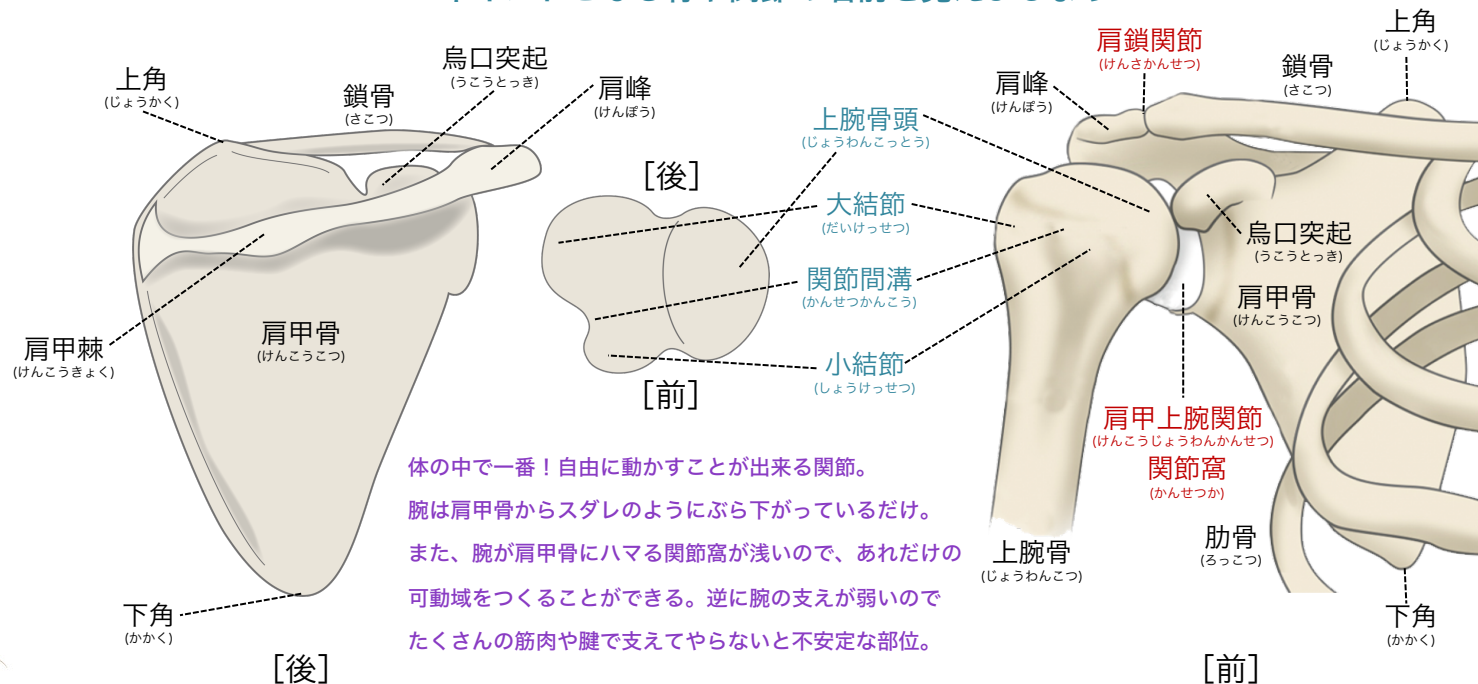
肩の共通認識

言葉でイメージできるように理解しておきましょう



骨

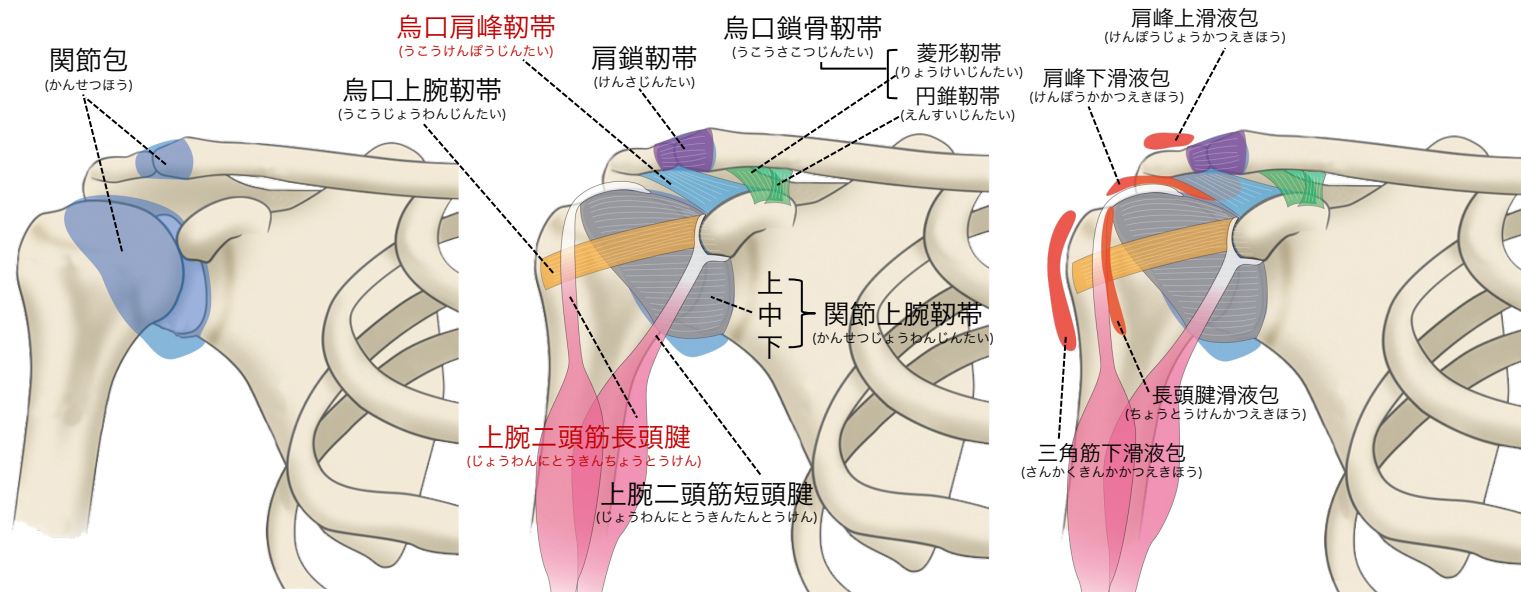
ポイントとなる骨や関節の名前を覚えましょう



体の中で一番！自由に動かすことができる関節。
腕は肩甲骨からスダレのようにぶら下がっているだけ。
また、腕が肩甲骨にハマる関節窩が浅いので、あれだけの可動域をつくることことができる。逆に腕の支えが弱いのでたくさんの筋肉や腱で支えてやらないと不安定な部位。

靱帯など

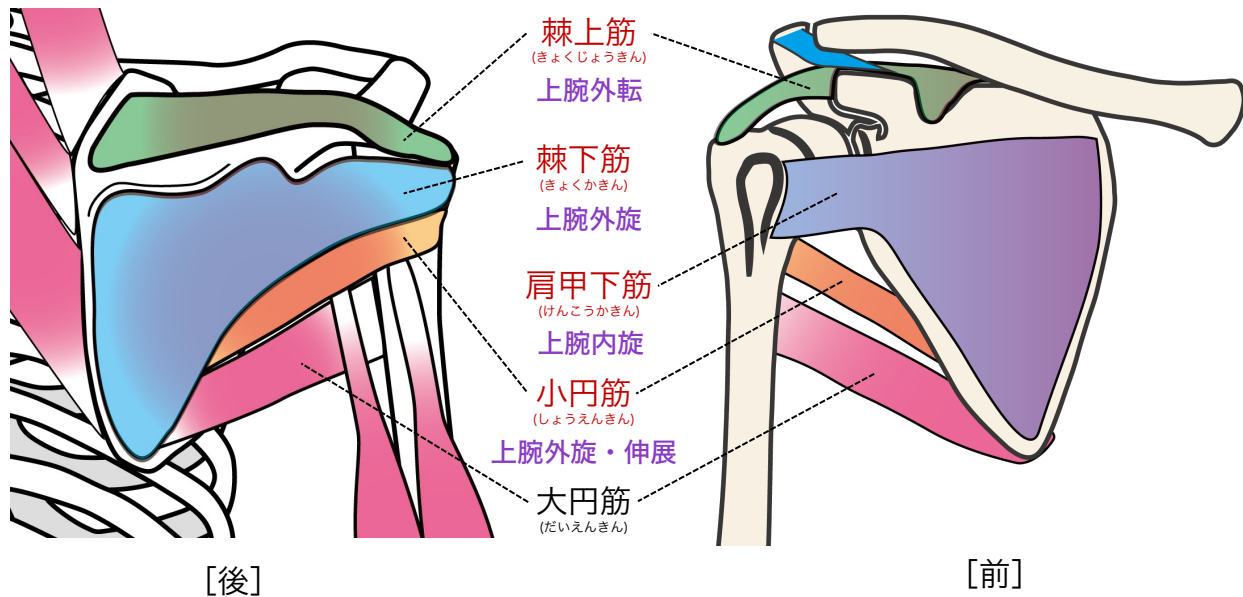
関節包、靱帯、滑液包の位置関係をイメージしましょう



[前]

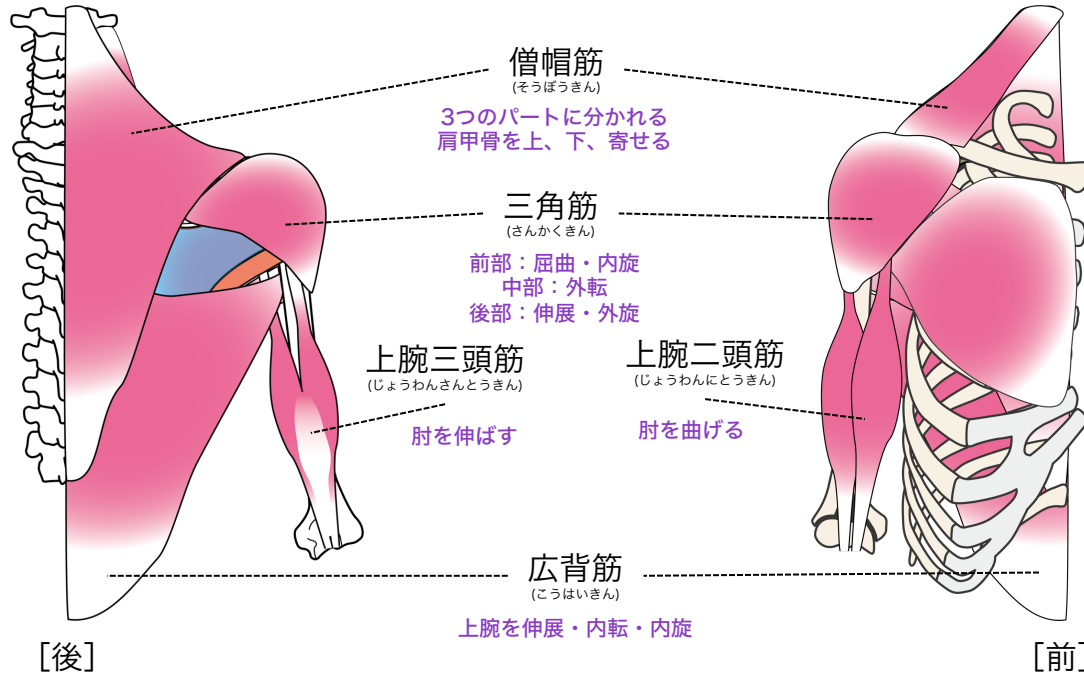
腱板(けんばん)

腱板 = 棘上筋 + 棘下筋 + 肩甲下筋 + 小円筋



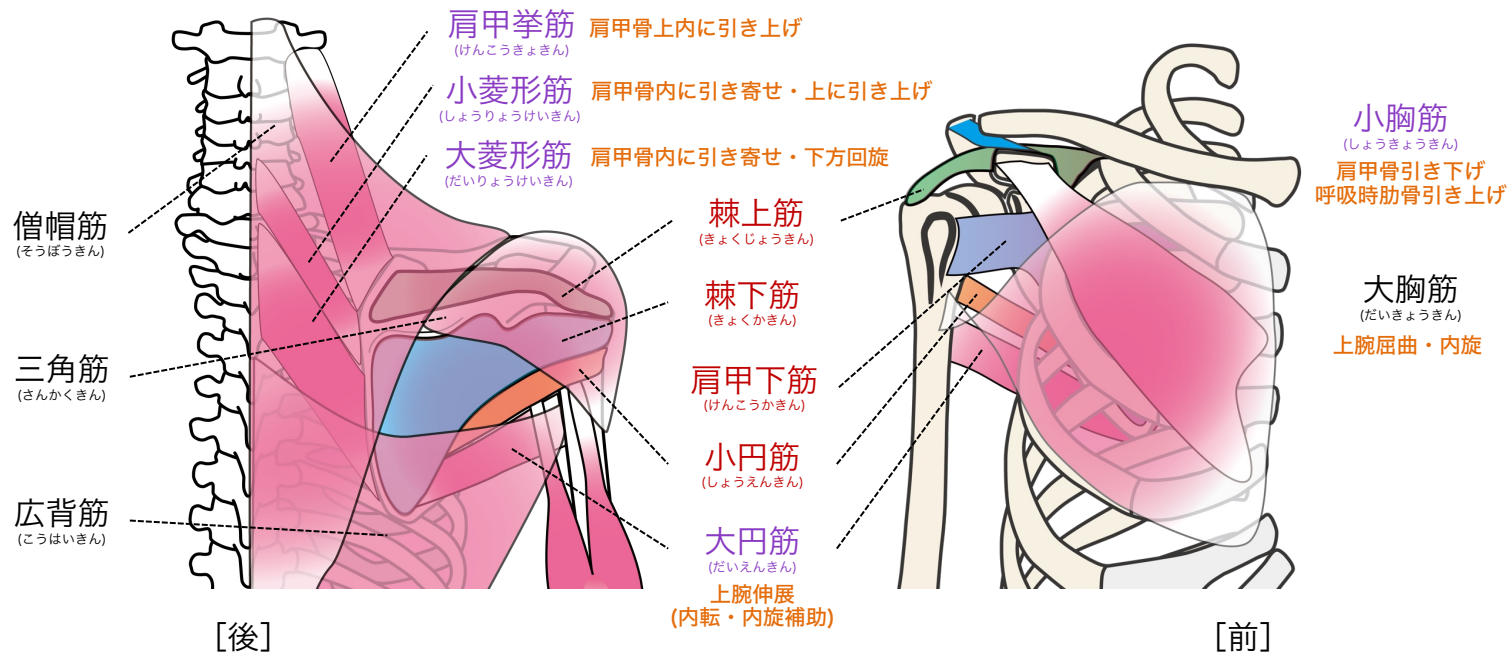
表面の筋肉

表面の浅い位置にある筋肉



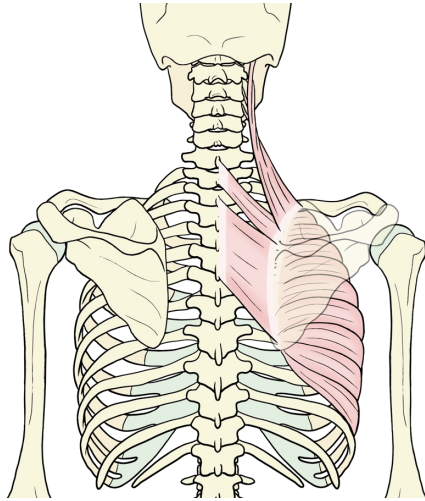
中層筋肉と腱板の位置関係

中層筋肉と腱板の位置関係をイメージしよう

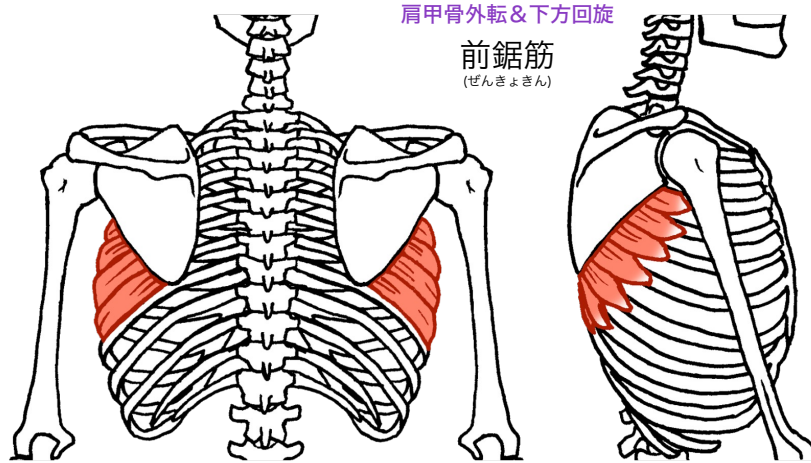


見落としがちな深層筋

前鋸筋と菱形筋は対の関係にあります



[後]



[後]

[横]

施術の流れ

①徹底的に情報を聞き出す

- いつから自覚がありますか？ →急性期か慢性期かを確認
- 今回初めての症状ですか？ →繰り返している回数が多いと重症化しやすい
- 病院では診てもらいましたか？ →診てもらっているなら医者の見解を聞く(石灰沈着など)
- どうすると痛いですか？ →思い出せない場合は次回までに観察してもらう
動かす時だけ？動かさなくても常に？ →炎症や重症の程度が分かる
寝ている時は痛いですか？ →炎症していて微脱臼・亜脱臼している可能性がある
日常生活でどの動作が辛いですか？ →動作に共通点がないか探り筋肉を特定する

②無理をせずに可能な範囲で実際に辛い・痛くなる動作をしていただく

- ビフォーをご本人にも確認していただく(可動範囲) →体感覚の鈍い方は特に視覚で見せた方が分かりやすい
可能であれば写真を撮らせていただく →使用許可をいただければ素材として大いに役立つ
MAXの痛みを10とすれば、今はいくつ？と聞くと良い →数値化することで本人も自覚・再認識しやすい
- 状況からおおよその筋肉を特定していく →分からない場合は自分も同じ動作をしてみて筋肉の働きを感じる
上腕の屈曲・伸展・外転・内転・外旋・内旋から判断 →別の資料参照
寝ている時の方が動かすより痛かったり、何もしなくても痛い場合は
炎症が起こっている可能性が高いと判断する →施術中の痛みを我慢せずに必ず教えてもらうようお願いする

施術の流れ

③施術を開始する

- 顔がしかめっ面になるなど「イタ気持ちいい範囲」を絶対に超えないようにゆるめていく
炎症がある場合は、施術の内容は同じで構わないが、より優しくソフトな施術を行う
筋肉の緊張を和らげることで炎症も早く治る。圧痛がある場合は筋肉が緊張していると判断。
全体をまんべんなくゆるめてから、残る痛みや緊張の部分をピンポイントで施術していく流れ。
しつこいくらいに痛みの具合を聞きながら施術を進める。

④アフターを一緒に確認

- ビフォーと比べてどれくらい可動範囲が広がったか！？痛みの度合いは減ったか？ →可視化・数値化
可能であれば写真を撮らせていただく →使用許可をいただければ素材として大いに役立つ
- 最後まで残った痛みの原因となる筋肉のセルフケアを伝える →イタ気持ちいいを超えない程度にやってもらう

⑤現状の状態と今後の説明

- 安静の時期と運動の時期があり、状態によって使い分けないといけない。
ポイントは動かさなくても痛くて仕方がない場合を除き、少しでも腕が動くなら
イタ気持ちいい範囲を超えないことを守って、自分で動かすことで可動範囲を広げていくように指導する。
5回以内くらいで9割近く痛みは無くなります。可動範囲を元に戻すには10回以上かかる場合があります。
セルフケアをご自身でも実践していただくことで、一緒に少しでも早く良くしましょう！と励ます。

和結整体塾(なごみせいたいじゅく)

質問など、各種お問合せは「公式LINE」よりどうぞ！
講座情報などもお届けします。

公式LINEへの登録は下のURLをクリック(タップ)していただくか
QRコードより「友だち追加」してください。

<https://lin.ee/iv0PXy4>



●和結ケアメソッド～ベーシック～

20時間で全身ケアが可能な基本の技術です。

未経験者がゼロから学んでサロンオープンするのはもちろん、既にケアをされている方にも+αで導入事例多数。

●和結ケアメソッド～アドバンス～

更に高度な技術を手に入れて、どんな症状でも対応できるようになりたい方へ。

●自宅サロン開業支援もおこなっております。

