



腕が上がりにくい、肩に痛みはないですか？

リハビリ室 作業療法士 土居 理恵

こんにちは。今回は肩の痛みなどで当院を受診される方の中で多くみられる疾患「腱板損傷」について、リハビリテーションも含めて説明したいと思います。

【症状】

- ・肩の痛みがある（特に夜間）
- ・腕を上げる途中や降ろすときに痛みが強くなる
- ・肩の力が入りにくい など



【原因】

肩関節を安定させ動かすために重要な役割をしているものに回旋筋腱板があります。この腱板が損傷(断裂)すると痛みなどが起こってきます。事故や転倒、スポーツなどの外傷や、加齢により腱板の強度が弱くなり、日常生活の中で自然に起きる場合があります。

【治療】

(保存的療法)

注射療法と運動療法を行います。

リハビリでは残っている腱板の機能を回復させるため、無理のない範囲で肩を動かし、筋力訓練などを行っていきます。



(手術療法)

保存的療法の効果が認められず、ある程度以上の損傷がみられる場合に行います。

手術後は腱板の修復を待つため装具を用いて肩を固定します。そして装具をつけたままりハビリを開始します。



腱板の回復は数か月を要し、非常にゆっくりです。根気よくリハビリを継続することが大切です。

「広報いの」有料広告募集中

「広報いの」に掲載する有料広告を募集しています。

- 広告の掲載内容／社会的に信用度の高い情報であり、法令などに違反又はそのおそれがないもの、そのほか、「いの町有料広告掲載に関する要綱」にあります。
- 申込方法／所定の申込書に広告案(紙、データ)などを添付し、掲載を希望する月の2か月前までにお

申し込みください。

- 広告の規格／縦4.7cm×横17.3cm(1/5段)
- 広告掲載料／3か月：30,000円、6か月：60,000円、12か月：120,000円
(掲載は、3か月・6か月・12か月連続とする。)
- 申込・問い合わせ／総務課 ☎ 893-1113
✉ : soumu@town.ino.kochi.jp

訪問歯科診療のご案内

有料広告

寝たきりなどの理由で通院できない方、認知症等で自分の歯みがきが不十分な方のために、自宅や施設でご希望に沿った歯科診療、口腔ケアを行っています。医療保険自己負担金のみで交通費はいただいております。



安光歯科

いの町天王南2丁目1-1
(天王ニュータウンサンプラザ西隣)

☎ 891-6488

安光歯科

検索