

痛くても我慢して動かす？
四十肩・五十肩

埼玉県立大学 理学療法学科助教 国分 貴徳

年齢を重ねるとともに、よく聞くようになる肩の痛み。一般に四十肩・五十肩などと呼ばれ、誘因もなく突然現れ痛みと関節の動作に制限が生じます。病院を受診すると多くの場合、『肩関節周囲炎』という医学的診断名が付きますが、実はこれ、正式な病名

かし続けた結果、気付いたらよくなっていたという方。

「動かしておけば治るよ」、「痛くても動かさないと固まるよ!」、皆さんもどこかで聞いたことがあると思います。

ですが、我慢して動かし続けたら良くなったというのは本当には偶然です。先ほども言いましたが、この『肩関節周囲炎』にはさまざまな病名が、さまざま程度で含まれています。我々が病院で出会う患者さんには、そういった経験談を信じて我慢し

て動かし続けた結果、悪化してしまい手が全く上げられなくなってしまう方や痛くて夜寝られなくなってしまうという方が大勢います。そんな方々の治療をするとき、最初にお伝えするのは「痛いことは絶対にやらないでください」です。

肩関節周囲炎に含まれる疾患の中には、ごく軽微な炎症などで確かに動かしておけば治る疾患も含まれています。しかし、最終的に重大な機能障害を引き起こす疾患である場合も大いにありうるので

す。本当に動かしておけば治るのかどうかについては、早めに近くの医療機関を受診し、リハビリを受け、専門的に判断してもらってください。膝が痛い患者さんは比較的早い段階で受診されることが多いですが、肩が痛い患者さんは痛みを感じてから受診するまでが長くなりがちです。

肩に限らず、身体に痛みを感じたら周囲の情報やネットの情報で自己判断するのではなく、早めを受診することが早めの回復への近道です。