

肩の痛みの対処法についての誤解

埼玉県立大学保健医療福祉学部
理学療法学科

村田 健児

年を重ねるにつれて、五十肩という言葉をよく耳にします。五十肩は、「肩を回して動かしておけば自然に治る」とほぼ放置されがちですが、ここに悪化させてしまう落とし穴があります。

肩は大きく分けて2つの関節から構成されています。1つ目は、皆さんの想像のとおり丸いボールのような形を

している肩甲上腕関節という部位、2つ目は肩甲骨が背中側のろっ骨の上を滑るように動く、すなわち肩甲骨の動きをとらえる肩甲胸郭関節という部位です。私たちは、これらを総称して「肩」と呼ぶことが多いです。

実は、「肩」を挙げる動作では、肩甲上腕関節と肩甲骨が約2対1の割合で動きま

す。つまり、可動性の大きい肩甲上腕関節と肩甲胸郭関節が連動して自然に「肩」を挙げていくわけです。しかし、五十肩のほとんどのケースは、肩を動かす動作で肩甲上腕関節に関する組織の痛みを生じています。にもかかわらず、「肩を動かせ」「肩を回せ」により肩甲上腕関節だけを頑張っただけで肩甲骨を動かさず、肩の炎症を持続させ、結果、肩の痛みがますますひどくなるという負の連鎖を招いている人も多くいます。「肩を動かせ」「肩を回せ」という言葉には「肩甲骨を動かせ」という、

実は大変重要な意味が隠れています。

二足で生活する私たち人間にとって「肩」は重要な生活の手段となります。「少しくらいだから大丈夫、動かしておけば治るよ」という誤った対処法により、かえって生活を不自由にしてしまう可能性も往々にしてあります。肩の痛みを生じたら、理学療法士がいる医療機関を訪ねてみてください。適切な処置をすればすぐに改善できることも多くあり、自分自身の身体の特徴を知ることができるといってかげになるかもしれません。