

# 肩痛



肩が痛くなる原因、治療方法、強化方法を教えてください



一般的な肩の障害についてお答えします

スポーツによって引き起こされる肩の痛みは多種多様で複数の原因が存在し、次のように多くの障害が考えられます

1. インピンジメント症候群
2. loose shoulder
3. 肩関節前方亜脱臼障害
4. 肩関節後方不安定症
5. けん板疎部損傷
6. 上方関節唇付着部断裂
7. 肩峰下滑液包炎
8. 上腕二頭筋長頭けん炎
9. けん板断裂
10. 関節包炎
11. 上腕二頭筋長頭けん
12. little leaguer's shoulder
13. 有痛性Bennett病変
14. 肩鎖関節障害
15. 肩甲胸廓部滑液包炎
16. 絞扼性神経障害
17. 胸鎖関節障害

その中でオーバーヘッドスポーツ(手関節を頭より上に上げて競技する)でテニスプレイヤーに多い



どんな障害が起こりますか



代表的な障害を説明します

**インピンジメント症候群**

肩峰と鳥口肩峰靭帯からなる肩峰下面と肩峰下滑液包、けん板との間で生じる機械的ストレスによって発生する肩障害の総称

分かりやすく言うと肩の一部狭い空間をオーバーヘッド運動時に大事な筋肉(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋、上腕二頭筋の頭長)のけんが繰り返し移動する事による機械的刺で炎症を生じる傷害



どんな症状がありますか



症状としては以下の項目があります

- a) 腕を肩よりも高く上げると痛みがでる
- b) 腕を  $80^\circ$  から  $120^\circ$  挙上し外転すると痛みが強くなる
- c) 水泳のクロールやバタフライの様に腕を前に上げて内に回す時痛みがでる
- d) インピンジメント症候群(挟み込み徴候)とは腕を強く外転させた時に強い痛みを生じる徴候
- e) 痛みが続けば動きが(可動域)が制限される
- f) 慢性状態になると安静時や夜間にも痛み、テニス選手は痛みを恐れてサーブやスマッシュを嫌がる



治療方法と予防はどうすれば良いですか



治療法として以下の項目があります

#### a) 保存治療法

- 1) 急性期は練習を休止する。または練習量を減らすか練習内容を変更する。または安静を心がける
- 2) 亜急性～慢性期は理学療法によるストレッチング、温熱療法、可動域の改善、肩の外旋、内旋筋力の強化、フォームの改善

#### b) 手術療法



予防方法を以下に説明します

#### a) 肩の筋力強化(インナーマッスル、アウターマッスル)

インナーマッスル(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋)とアウターマッスル(三角筋)のチューブによるトレーニング  
人の体は表面から触れる外側の筋肉と表面から見えない内側の筋肉のバランスにより効果的な働きをします  
このインナーマッスルとアウターマッスルをバランス良く鍛える事により肩関節本来の動きとパワーが発揮されます  
またバランスが悪いと障害の原因になります



テニス雑誌Tennis Journal 2000年 5月号に詳しく解説されています。是非本屋で立ち読みして下さい  
日頃から練習後のストレッチングやアイシング、フォームのチェックなどに心がけて障害を起こさないようにコンディショニングに努めて下さい



アドバイスとして肩痛の原因はオーバーユースかサーブのフォームに問題があるか、筋肉の柔軟性、ウォームアップ、クールダウン時の自己管理の不備または加齢的なものなのか痛みの発生のエピソードが分からないと、ハッキリ言えません。



私の経験上、肩の痛みは短期間では治りません。筋力強化も短期間には得られません  
長期を覚悟し焦らずゆっくりなして下さい

By Dr.河村 芳高