

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

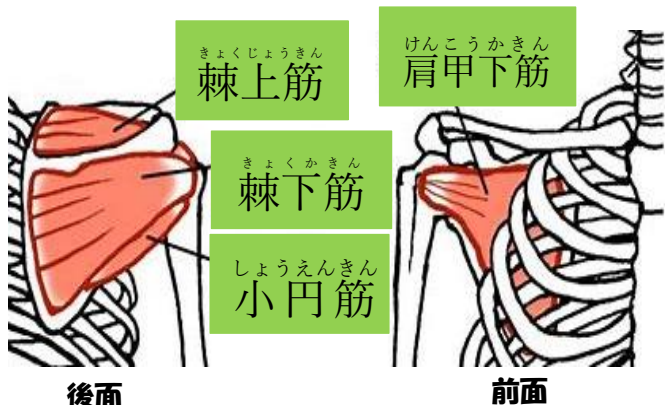
運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。



けんぼんだんれつ 腱板断裂

肩が痛い..原因は肩のスジかも？

腱板ってなに？



腱板は、肩の奥にある4つの筋肉の集まりで、肩関節の動きを支えています。

腱板断裂とは？

腱板断裂とは、その腱板が傷ついて切れてしまう事を言います。切れ方は一部が切れる部分断裂と完全に切れてしまう完全断裂があります。

特に、骨の間に位置する棘上筋が擦れやすく一番切れやすいと言われています。



正常

完全断裂

症状は？

- 肩を動かすと痛い
例：バンザイ、手を横に広げる
- 夜寝ている時に痛い
- 腕の力が入りにくい



どんな人がなりやすい？

1. 年齢が高い人 (50歳以上)

- ・加齢による腱の劣化で、特に60歳以上では自然に切れることもあります

2. 肩をよく使う職業やスポーツの人

- ・大工・塗装・介護・農業など、腕を頭上に挙げる動作が多い仕事
- ・野球、バドミントン、テニス、水泳など投球・オーバーヘッド動作が多いスポーツ

3. 外傷の既往がある人

- ・転倒して手を着いたり、肩を強く打ったりしたあとに発症することがあります

腱板断裂の治療

保存療法

急性外傷で始まった時には、三角巾で1~2週間安静にします。断裂部が治癒することはありませんが、70%は保存療法で軽快します。

保存療法では、運動療法と物理療法と注射療法が行われます。



運動療法(リハビリテーション)

痛みを和らげ、少しずつ日常生活活動を行えるようにしていきます。

理学療法士がマンツーマンで症状を評価して以下のよう
なりハビリを行います。

- 肩甲骨周りに付いている筋肉をストレッチ
- 肩関節や肩甲骨の動きを良くするように動作練習
- 切れていない筋肉の動きを確保する筋力練習
- 肩に負担をかけない動かし方を身に付ける生活指導

※完全断裂、部分断裂などの症状によってリハビリテー
ションの内容が変わってきますので、
理学療法士と相談しながら改善を目指します。

物理療法

機械や電気、温熱などを使って、痛みを和らげたり、血
流を良くしたりする治療を行います。

注射療法

症状に合わせて、炎症を抑えるステロイド注射や
潤滑剤(ヒアルロン酸注射)を検討します。

こうすることで、痛みを減らしながら肩の動きを少し
ずつ取り戻していきます。

手術療法

薬やリハビリを続けても肩の痛みや動かしにくさが治ら
ない場合は、手術を行います。

予防するには

日常生活では、まずは急激な動きや負荷を避け、ゆっ
くりとした動作を心掛けましょう。

次に、姿勢を整える事が大切です。

猫背のように肩甲骨が前に傾いた
姿勢になると、肩のすき間が狭くなり、
腱板がこすれて傷みやすくなります。

特に、ソファや座椅子などは
長時間使用するとたれかかるよう
になり、猫背に繋がりがやすいので注意し、
日頃から、背筋を伸ばすように心がけ
ましょう。

※予防を心掛けても、腱板は高齢になる程、切れやす
くなります。痛みがあれば無理にストレッチなどせず
に、医師に相談しましょう。



新入職員紹介

～医療事務が2名新しく入職しました～

【医療事務】

まるやまはるか
丸山春佳

趣味:スポーツ観戦

「患者さんに
寄り添った対応を
心掛けます。」



ふじもとひろみ
藤本裕美

趣味:映画、ドラマ鑑賞

「丁寧な対応を
心がけ
一所懸命頑張ります。」



＝編集後記＝

次回発行のお知らせ☞第20号は1月発行予定
新入職員も新たに加わりました☆ 季節の
変わり目、体調に気を付けてまいります！

🕒 診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の
30分前までにお越しください。

Facebook



ホームページ



Instagram

