

障害名

# 四十肩・五十肩

## ① 症状

- 肩が痛い
  - 腕が上げられない
- ）という症状

◦ 30才代以上の方に多くみられる疾患です。

## ② 原因

- 加齢により、肩の周辺組織に炎症や癒着が発生し、肩の運動を阻害するようになる。

## ③ 治療法

- 急性期（直後）～安静、冷やす
- 慢性期  
～
  - 無理をしない範囲で腕を動かす。
  - 肩周辺の筋肉をゆるめる。
  - 温める

## ④ 予防法

- 肩をまわしたりして、関節がこたえまらないように、ほどよく肩関節を動かしておくこと。

## ⑤ 追記

- 寝ている間に痛みがでてくるので“夜間痛”といわれることもある。