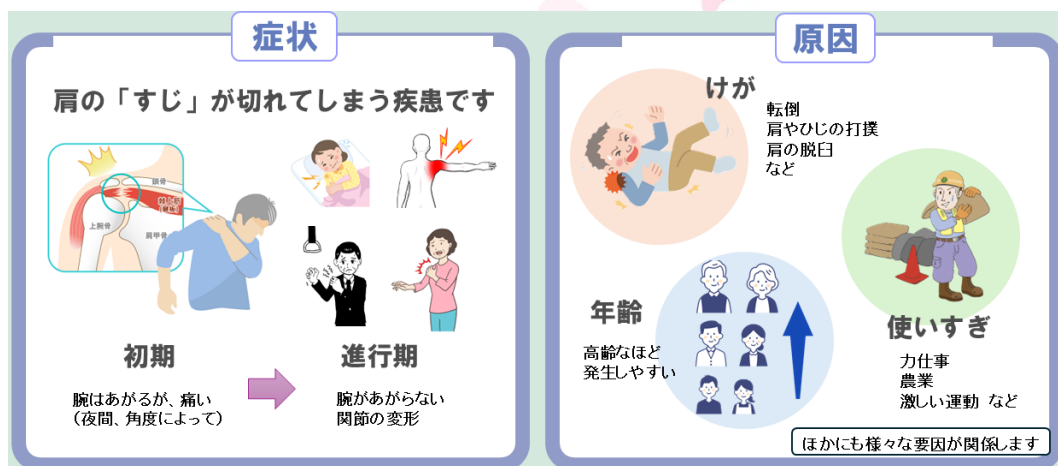


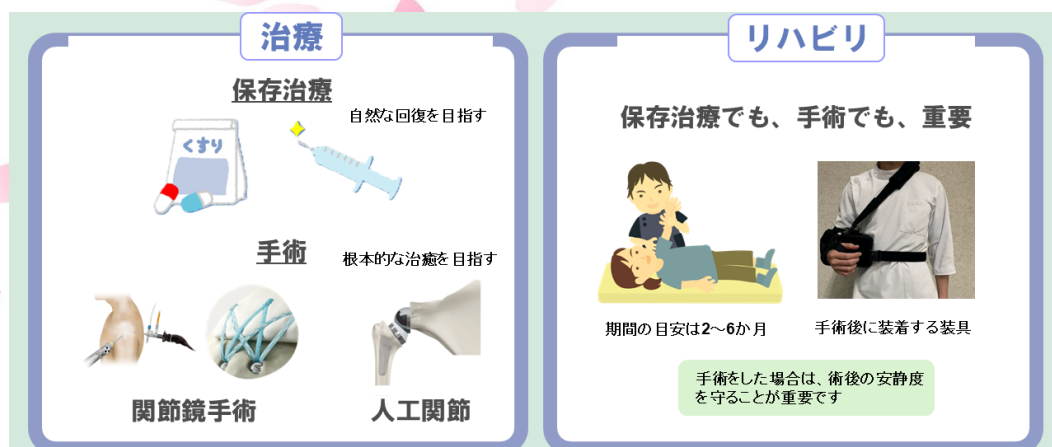


腱板断裂とは？ 治療法と回復の流れ

腱板断裂は、肩の痛みや腕の上げにくさを引き起こす代表的な肩の病気です。腱板とは、肩関節の周囲にある4つの筋肉の腱からなる組織で、腕を動かしたり肩関節を安定させたりする役割を担っています。この腱板が加齢や繰り返しの負担、転倒などの外傷によって切れてしまう状態を腱板断裂といいます。症状としては、腕を上げるときの痛みや力の入りにくさ、夜間の痛みなどがみられます。診断にはレントゲンに加えて、超音波検査やMRI検査を行うことが一般的です。



治療は、断裂の大きさや症状、生活への影響を総合的に考えて決めます。痛みが主で日常生活への支障が少ない場合は、薬物療法や注射、リハビリテーションなどの保存治療を行います。肩周囲の筋肉の働きを整えることで、症状が改善することもあります。一方、断裂が大きい場合や痛み・機能障害が続く場合には手術を検討します。現在は関節鏡手術が主流で、体への負担を抑えて腱を修復することが可能です。術後は腱の治癒を守りながら段階的にリハビリを進めます。回復には時間がかかりますが、適切な治療により日常生活の動作改善が期待できます。



手術・入院前に知っておくと安心な準備ポイント

手術を受けるにあたって不安なことがたくさんあると思いますが、肩への負担を軽減するためには入院前から準備をしておくことが安心につながります。

手術後から安静を保つために装具で固定する期間があります。胸から下あたりで固定し、そこから上へあげる動作が制限されるため、実は手術前よりも不便に感じるかもしれません。そのため、手術しない側の手で食事や日常動作を行う必要があります。入院するまでに片手で食事をする練習や、着替えの動作を練習していただくと、手術後の生活も快適に過ごすことができます。

特に利き手側の手術を受けられる方は、利き手ではない手で食事や着替えを行う必要がありますので、食事はスプーンやフォークで食べる練習をしてください。着替えは、上着を着るときは手術をする側から袖を通し、手術をしない側から脱ぐようにしてみてください。大きめな前開きの上着を使用していただくと着脱しやすくなりますので、手術を受けない方でも手の上がりにくい場合は、大きめな前開きの上着を使用していただくのがおすすめです。



外来看護師 永宮 明澄香

HPに既刊号を掲載しています★ 肩関節センター外来日★★★

本通信はホームページに既刊号を掲載しています。 1月より木曜日午後にも外来を行っています。

KSJC通信

患者様にお役にいただけるような情報の発信のために、「KSJC通信」（霞ヶ浦医療センター肩関節センター・Kasumigaura Shoulder Joint Center）を発行しています。既刊号は以下よりご覧いただけます。



		診療担当医案内				
		月	火	水	木	金
午前	①	須藤 彰仁	西浦 康正 (手・肘・末梢神経)	吉沢 知宏 (前関節)	石本 朝寛	西浦 康正 (手・肘・末梢神経)
	②		青戸 克哉 (股)	俣木 健太郎 (骨髄)	青戸 克哉 (股)	
	③	牧原 武史 (骨)		田中 健太 (足)	須藤 彰仁	牧原 武史 (骨)
午後		青戸 克哉 (スポーツ整形外科)	三浦 紘世 (骨髄)	牧原 武史 (肩関節センター)	青戸 克哉 (スポーツ整形外科)	牧原 武史 (肩関節センター)

お困りなことがございましたら肩関節センターまでお気軽にご相談ください。

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター
 整形外科肩関節センター
 〒300-8585 茨城県土浦市下高津2-7-14
 TEL029-822-5050(代表) FAX029-824-0494(代表)
 紹介状のある方：029-826-7556(地域連携室 平日8:30-17:15)
 紹介状のない方：029-826-6471(診療予約センター 平日12:30-16:00)

