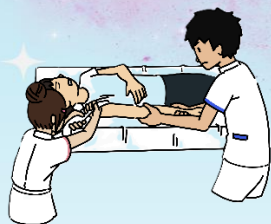




## 肩の脱臼・反復性脱臼の治療と予防

肩の脱臼の多くは転倒やスポーツ中の接触などが原因で起こり、特に若い世代ではスポーツ活動中に受傷することが少なくありません。肩が脱臼すると、たとえ屈強なスポーツ選手でも、強い痛みとともに肩が動かせなくなります。脱臼してしまった場合は、まずは関節の整復を試みます。



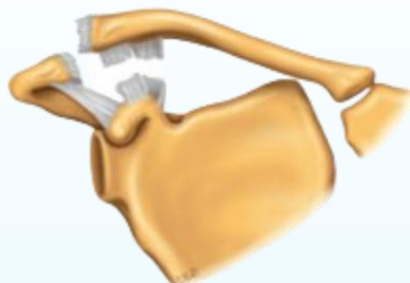
初回脱臼では、整復後に一定期間の固定を行い、その後リハビリテーションを開始します。肩周囲の筋力や肩甲骨の動きを改善し、関節の安定性を高めることが重要です。

しかし、一度脱臼すると関節を支える組織（関節唇や靭帯）が傷つき、再び脱臼を繰り返すことがあります。これを「反復性肩関節脱臼」と呼びます。

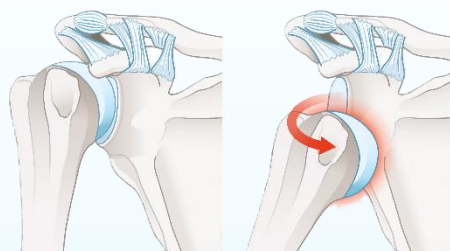
脱臼を繰り返す場合には、手術を検討します。近年では関節鏡を用いた手術が主流となっています。小さな傷からカメラと器具を挿入し、はがれた関節唇や靭帯を修復することで肩関節の安定性を回復させます。

脱臼の予防には、肩周囲の筋力維持だけでなく、肩甲骨や体幹を含めた全身の機能改善が大切です。特にスポーツ選手では、フォームの見直しや競技特性に応じたトレーニングが再発予防につながります。

ちなみに、同じ「脱臼」でも、「肩鎖関節脱臼（けんさかんせつだっきゅう）」は下の図の通り、「肩関節脱臼」とは全くの別物です。当然治療法も異なりますので、誤解がありませんように。



(肩鎖関節脱臼)



(肩関節脱臼)



# 肩こりを防ぐ仕事・家事の姿勢改善術

肩こりの根本的な原因としては、同じ姿勢や動作を長時間続けることで、特定の筋肉ばかりを使い続け、本来使うべき筋肉を使わなくなってしまうことです。筋肉のバランスが崩れると、肩こりが慢性化する悪循環に陥ってしまいます。



今回は、肩こりを防ぐ為のデスクワーク姿勢や家事の合間に行うストレッチをご紹介します！

## ○正しい座り姿勢

椅子の高さを調整し、足が床にしっかりつくようにします。背筋を伸ばし、肩の力を抜いて座ることが基本です。

## ○ディスプレイの位置

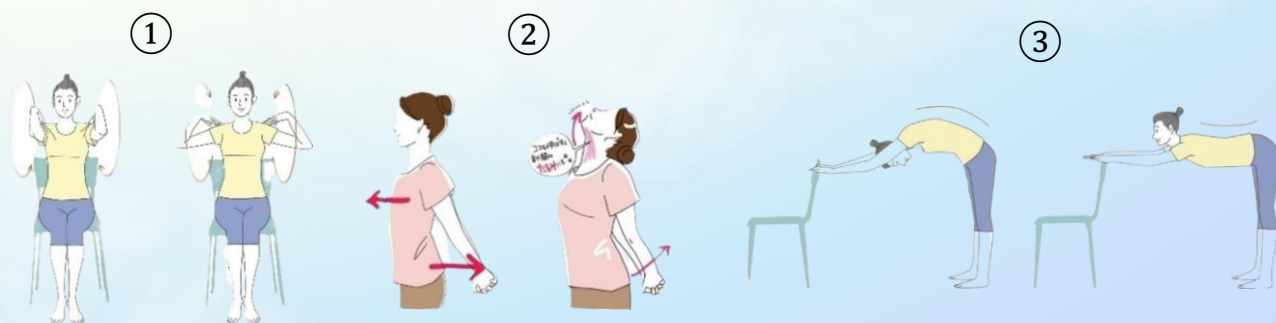
ディスプレイの上端が目の高さになるように調整し、腕を伸ばしたくらいの距離を保ちます。

## ○キーボードとマウスの位置

キーボードとマウスは肘が90度に曲がる位置に置き、手首を支えるリストレストを使用することが効果的です。

## ○家事の合間に行う肩甲骨ほぐし

- ①肩を大きく回す
- ②手を体の後ろで組み肩甲骨を寄せる
- ③テーブルや椅子に手を置き肩甲骨を伸ばす



無理なく毎日続けることが大切です！

作業療法士  
宇津野 浩子

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)



NHO\_KASUMIGAURA

