

作業療法だより

今回の作業療法だよりでは、「五十肩」の夜間ポジショニングについて紹介します。

五十肩とは？

いわゆる四十肩、五十肩とは、40～50歳代の人を中心にみられる、肩関節の痛みと関節の運動制限を主とする症候群をいう病気です。専門的には肩関節周囲炎と呼ばれ、肩こりとは違い、肩関節の周囲の炎症が原因で起こります。

発症は明らかな原因がなく、肩動作の違和感を認めることが多く、日常生活動作では髪をとかしたり、ズボンをあげる動作で障害がでます。

炎症が強い場合は、じっとしていても肩の奥に鋭い痛みを感じることがあります。これは、夜間に生じることが多く、睡眠障害を引き起こす原因となることもあります。



なぜ、夜間に痛みが生じるのか？

原因ははっきりしていませんが、

①炎症 ②冷え ③常に肩が緊張していること ④睡眠時の肩の姿勢が関係していると言われています。



夜間の痛みを軽減するための工夫

1) 冷えを予防する

冷えると筋の緊張は増し、血行不良となります。冬場でも首から肩にかけては布団から出やすく、注意が必要です。また、夏場の暑い時期、特にクーラーを使用しているときには快適と感じても肩周囲が冷えてしまうことがあり、注意が必要です。袖付きのパジャマを選ぶ、肩周りにはタオルをかけるなどの対策をしましょう。

2) ポジショニングを行う

ポジショニングとは、クッションなどを利用して安全で快適な姿勢を保持することをいいます。五十肩の場合、ポジショニングによりリラックスする事で過剰な筋の緊張を和らげること、痛みの少ない姿勢を獲得することを目指します。

痛みを和らげる姿勢

○ 良い例



枕の高さの調節

- ・ 適切な高さ（5～6 cm程度）
- ・ 朝起きて症状が悪化している場合は高さがない可能性がある

× 悪い例



- ・ 高すぎる、低すぎる物は避ける



仰向け

- ・ 寝具と肩の隙間を埋めるよう肘は曲げる
- ・ 手をお腹の上に乗せる（クッション使用◎）



- ・ 肘が伸びている



横向き①

- ・ 股関節と膝を曲げて骨盤を安定させる
- ・ 痛みのある肩を上にする



- ・ 膝が伸びていて不安定



横向き②

- ・ 肘が肩より下がらないようにクッションを抱きかかえる



- ・ 肘が肩より下がった位置にある
- ・ 肩の外側に負荷がかかってしまう