

# 腓板断裂について

# 「腱板」とは

・ 肩に付いている4つの筋肉

棘上筋（きょくじょうきん）

棘下筋（きょくかきん）

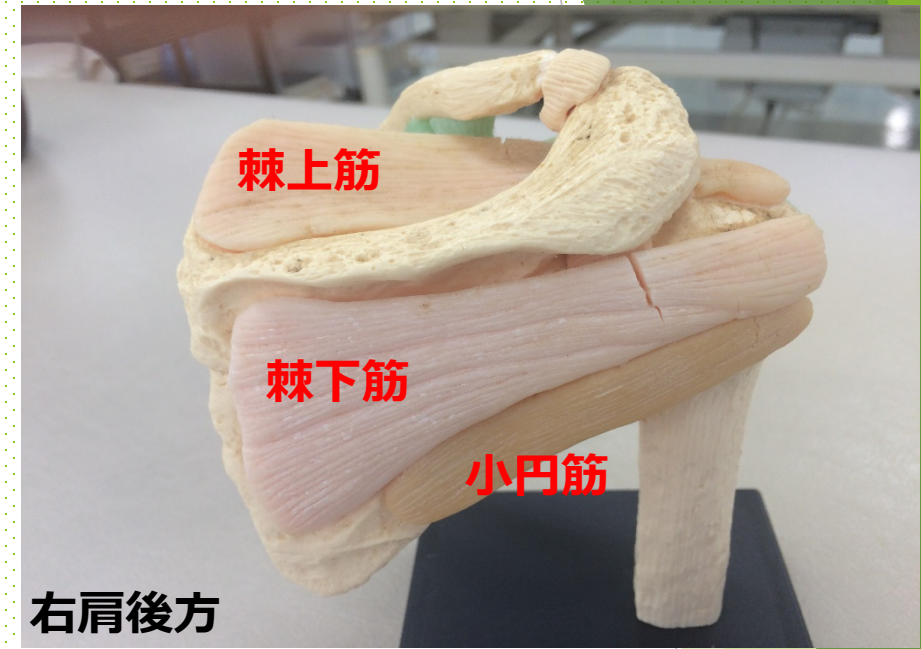
小円筋（しょうえんきん）

肩甲下筋（けんこうかきん）

・ これらの筋肉を合わせて**腱板（けんばん）**と言います

腱板は肩の**関節を安定させ、腕を挙げるのに重要な筋肉**です

**腱板断裂とは、この腱板に傷が付いたり、切れたりする事をいいます**



# ～原因～

- ・ スポーツや転倒、事故などによって起こるもの（外傷性）



- ・ 加齢や肩の使い過ぎによって起こるもの（非外傷性）



# ～症状と診断～

## 症状として

- ・ 安静時の痛み（特に夜間）
- ・ 腕が拳がらない
- ・ 腕を挙げた時や降ろす時に引っかかりを感じるなどの症状があります



上記の症状に加え、  
MRIによって診断します

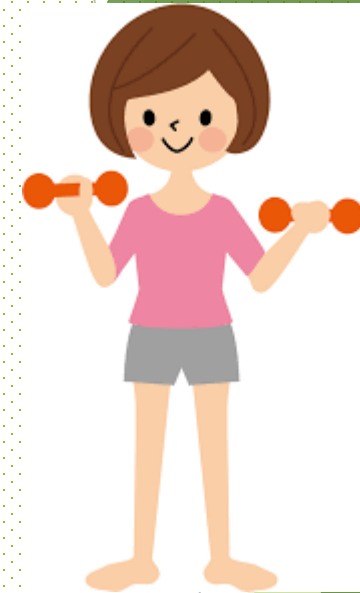
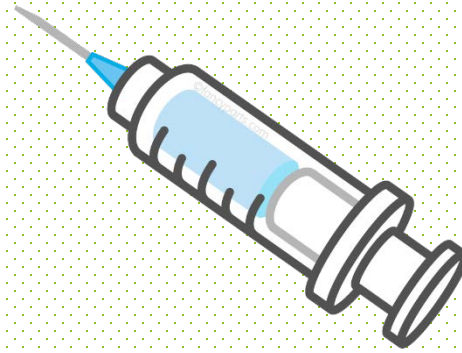


# ～治療～

## ①薬物療法



## ②注射療法



## ③リハビリテーション

※運動によっては断裂の拡大を招く危険性があるので、症状が現れた場合は自己判断せず必ず医療機関を受診してください

## ④手術療法

上記の治療で痛みや肩の動きが改善しない場合は手術を行う場合もあります

# ～予防～

- ・ 腱板は一度切れてしまうと元には戻らないため、**予防することが重要**です

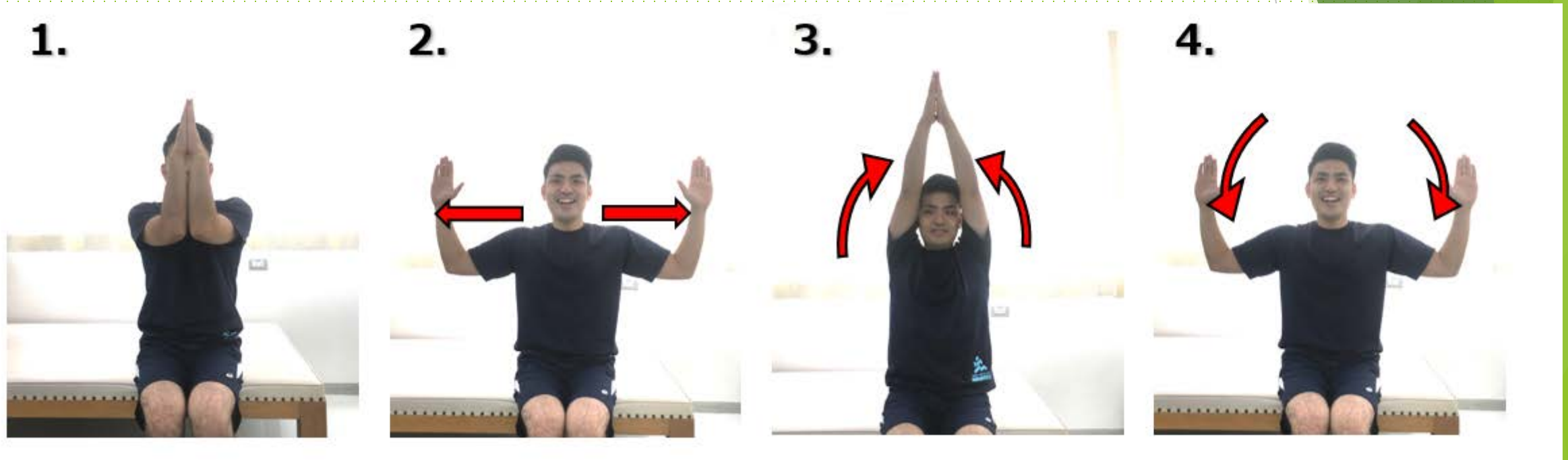
- ・ 肩の関節、特に**肩甲骨や胸周りの動き**が悪いと腱板に大きな負担がかかってしまいます  
肩の動きを良くして腱板に余計な負担をかけないことが大切です





# ～予防～

## 肩の動きを良くする体操①



1. 両手・両肘を合わせ顔の前に持ち上げる
2. 肘を下げないように体の横に開く
3. 両手を挙げ、手の平を頭の上で合わせる
4. 体の横に両手を開き、腕を降ろす → 1へ戻る

# ～予防～

## 肩の動きを良くする体操②

1.



2.



1. イスに座って胸を張り、杖かタオルを両手で持ち、手を前に出す

2. 肘を伸ばしたまま両手を挙げていく  
→ 1の姿勢に戻る

※痛みが出るようであれば、出来る範囲で行いましょう

