
～肩の治療（マニピュレーション）を受ける方へ～

「あなたの肩は五十肩？」



男性も女性も年齢を重ねるにつれて、肩が痛くなっても「五十肩だから仕方ない」と自分で判断（自己診断）して、そのままにして放置しがちです。

「五十肩」という思い込みは、実は大きな落とし穴。肩の痛みといっても、さまざまな原因があります。原因には**腱板断裂（けんぱんだんれつ）**や**凍結肩（とうけつかた）**などがあり、放っておくと**筋肉が短縮**したり、肩関節を包む組織が**癒着（ゆちゃく）**します。

受診が遅れてしまうと重症化して治療に時間を要すこともあり、手術でも治せず手遅れになることもあります。

『五十肩は放っておけば治る』ではなく、**超音波エコー検査**で瞬時に診断できます。今まで拳がっていた腕が拳がらなくなれば放置せず、早めに受診しましょう。

以下に、肩関節内の癒着を徒手的にはがし、肩の動きを回復させる**マニピュレーション**という治療の流れをご説明します。

治療の流れ

1. 診察室で、はじめに肩関節の可動域を確認します（事前にトイレを済ませ、別室で服装をゆるめておきます）。

2. 診察ベッドで横向きの姿勢をとり、首の外側に超音波ガイド下で麻酔の注射をします。麻酔は15分程度で効果がみられ、肩から腕にかけて力が入りにくくなります（写真は右肩を治療する場合の麻酔姿勢です）。



3. 別室で麻酔の効果を确认后、診察ベッドへ戻り、仰向けの状態で、医師が腕を持ちながら肩関節をさまざまな方向へ動かします（写真は右肩を治療する姿勢です）。



4. 最後に腫れと炎症を抑える注射を肩関節内にします。

5. 治療後、三角巾で腕を吊って帰宅していただきます（麻酔が切れたら三角巾を外して下さい）。

⚠️ 治療前後のご注意 ⚠️

- 治療当日は、リハビリ→診察の順番です。リハビリ予約の30分前までいらして下さい。外来滞在時間は、リハビリの時間も含めて3～4時間程度です。

- ゆったりとした服装でいらして下さい。女性の方は、下にキャミソールやタンクトップを着てきて下さい。治療を受ける側の指輪も外していただきます。



- 麻酔は3～4時間程度効いているため、当日は車を運転できません。家族の方に送迎を頼むか、公共交通機関の利用をお願いします。車の運転ができないのは治療当日のみです。



- 治療当日はシャワー浴可能ですが、入浴は避けて下さい。



- 近日中に診察とリハビリに来ていただきます。この治療は、肩関節を今後動かしていくための土台をつくるためのものですので、改善させた可動域を持続するために通院および自宅でのリハビリを継続していただくことが重要です。