



五十肩（肩関節周囲炎・肩関節拘縮）の夜の痛みについて

五十肩の症状がでている患者さまの中には、夜間の痛みを訴える場合が多くあります。夜間の痛みが強くなり、なかなか眠れない、痛みで起きてしまう、ということもよく伺います。そこで、今回は五十肩（肩関節周囲炎・肩関節拘縮）の夜間の痛みがおこりにくい工夫についてお伝えしたいと思います。

夜間の痛みを軽減するために

睡眠時に痛みがでる原因は諸説あり、はっきりはしていませんが、

①炎症がある ②冷えてしまう ③常に肩が緊張している ④睡眠時の肩の位置 などが挙げられます。

それでは、夜間の痛みを軽減するために、どのような事をするとういのでしょうか。

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。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いても、肩周囲が冷えてしまうことがあります。

袖付きのパジャマを選ぶこと、肩まわりにはタオルをかけるなどの対策を行うことで冷えを予防することができます。

2 ポジショニングを行う

ポジショニングとは、タオルや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。五十肩の場合のポジショニングでは、リラックスすること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。具体的には、枕の高さの調節や肩関節の安定性の確保などが必要になります。では、実際のポジショニングを見てみましょう。

枕の高さの調節



適切な高さ

高さが5～6cmのものが良い。朝起きて症状が悪化している場合には、高さがあっていない可能性があります。



高すぎる

首が前に曲がった姿勢になり、後面の筋や靭帯が常に伸ばされ負担となります。



低すぎる

首の骨の前への弯曲が常に強制される形になり負担となります。

続きは裏面をご覧ください>>

上向きのポジショニング



- 1 寝具と肩の間隙を埋めるよう、肩の下にタオルを差し込む。タオルがずれないように下着とパジャマの間に入れるのもよいでしょう。



- 2 肘は曲げると楽になります。



肘が伸びていると肩の外側への捻りが強制されます。

横向きのポジショニング



- 1 肩周囲の組織が伸ばされると負担になるため、枕などで腕を水平に保ちます。



- 2 股関節、膝関節を曲げた姿勢にし、骨盤が後ろに傾かないよう安定させます。



腕を下にたると、肩が内側に強制されやすい姿勢になります。



股関節、膝関節を伸ばした姿勢では、骨盤は後ろに傾き、肩甲骨も後ろにひっぱられやすいです。

五十肩（肩関節周囲炎・肩関節拘縮）では何気ない動作で強い痛みを生じます。上の方法を試していただき痛みを軽減させ、よりよい睡眠をとれるようにしましょう。

2019年10月 理学療法士