

肩腱板損傷について

今回は肩腱板損傷についてもっと詳しく見ていきましょう。
腱板損傷は肩の使い過ぎ、スポーツ障害、老化など、異なる理由で起こります。損傷していても多くの場合、痛みはあるものの腕を挙上することが可能なので、診察の遅れを招くことがあります。腱板の損傷を放置すると、上腕骨頭を含む周囲の骨が変形したり、損傷した箇所以外の筋肉が萎縮したり、関節が動かしづらくなるなどの2次的影響が出てくることもあるので、早めに専門家の指示を仰ぐとよいでしょう。
肩の痛みでも、関節の動きには問題がなく、挙上するときに力が入りにくく、挙上したときに関節部分ではなく肩上方の筋肉が押されるような感覚で上げにくい、または挙上の際に肩上方から音がする、引っかかるなどの症状が出る際は、肩関節周囲炎ではなく、腱板損傷の可能性が高いといえます。

スポーツ中のアクシデントや転倒などの急性の外傷で腱板を損傷した場合には、すぐに運動療法は開始せずに、スリングや三角巾などで腕を吊ったり、クッションで支えたり、安静を1-2週間保って、炎症が治まった頃に運動療法を開始します。
腱板の損傷の疑いのある場合は、理学療法士を受診すると、手技によるテストなどで損傷の有無、程度を調べられます。腱板損傷には、完全断裂と不全断裂があります。不完全断裂で軽度の断裂の場合には、保存療法で痛みの緩和と運動障害の治療を図ります。不完全断裂の場合には、ほとんどの場合、痛みや機能は保存療法で改善します。

保存療法では、肩の可動域を広げたり、柔軟性や筋力を維持したりする運動療法などを行います。また、手技により痛みを緩和したり、筋肉を伸ばしたりほぐしたりもします。損傷の度合いによっては、時間のかかることもあります。通常は徐々に回復します。
完全断裂など重度の断裂の際と保存療法を続けても痛みが軽減しない、運動障害が回復しない際には、専門医への受診を勧められます。オランダでは専門医への受診は改めて、ホームドクターの紹介状が必要になります。理学療法士にかかっている際には、リハビリの内容や手技によるテストの診断結果などを記載してもらい、ホームドクターに持参すると、通常、ホームドクターによる経過観察などの期間を経ずにスムーズに紹介状がでます。その後、紹介状を持参し、整形外科（オランダ語Orthopedie）にかかる流れになります。整形外科ではMRIや超音波検査、レントゲンなどの検査を行い、断裂の大きさと部位を調べます。これらの画像検査では、上腕骨頭と肩峰の間が狭くなっていたり、腱板が薄くなっていたりすることもわかります。また、炎症の有無などの状態も確認できます。
断裂の程度によっては手術で損傷した腱板を手術で縫合することになります。基本的には、整形外科では緊急手術を行うことが少なく、手術の日程は余裕をもって決定されます。状況によっては、数か月待ちということもあります。オランダでは腱板の縫合などは、基本的に日帰りの手術になり、入院の必要性はありません。

手術の後は、リハビリが必要となりますので、整形外科医から理学療法士への紹介状を忘れずに書いてもらってください。手術後のリハビリに関しては、自己負担による一定回数（2017年度は20回）を超えた後は、基本的に保険会社負担になるので、リハビリが長引く際には特に、紹介状が大切になってきます。理学療法を年間20回以上カバーする保険に加入していると、自己負担なしで、すべてのリハビリを受けることができます。詳しくは自分の加入している保険会社に、保障される内容について確認してみてください。



山口 陽子：フィジオセラピスト
オランダの大学にて理学療法士の資格を取得。
現在、Sport Medisch Centrum Amsterdamに勤務中。怪我、手術後のリハビリ、妊産婦フィットネス、腰痛、肩こりなど多岐にわたる分野に従事。医療知識を活かした医療翻訳、通訳も行っている。

問い合わせ先：「Sport Medisch Centrum」
住所：Olympiaplein 74A, 1076 AG Amsterdam
Tel: 020-6627 244 Email:yoko.yamaguchi@smcamsterdam.nl

