

今回は五十肩というテーマで
お話をしていこうと思います。

施術家にとって、
五十肩というと肩甲上腕関節に
問題があるとイメージがあるでしょうか？

患者さんが、
肩峰辺りを指して痛いと訴えても
ひたすら肩甲上腕関節周囲を
モビライゼーション。

もしくは筋をほぐす。
それで変わらなければ
内臓アプローチでしょうか...

こんな安易な治療戦略では、
良くなるものも良くなりません。

例えば、肩峰辺りを指して、
疼痛を訴えている場合。

肩峰のインピンジかもしれない。
...という事が一つ考えられますね。

では、
肩峰のインピンジメントとは
どこがどうなっているのでしょうか？

まず機能障害が起こっている部位は
多くが第二肩関節でおこります。

では、第二肩関節の表層から
深層に向かって何があるのでしょうか？

肩峰下面があって、
鳥口肩峰靱帯があって、
その下に肩峰下滑液包があって、
その下に腱板があって、
その下に関節包がある。

このような順です。
これらのどこかの炎症になってくるわけです。

腱板の機能が低下していると
腱板でインピンジメントがおこってしまった。

だから、
腱板に炎症が出てしまった。

だから、
肩をあげた時に肩の上や横が
痛いということになる。

その治療をするためには、
腱板のトレーニングを
すればいいということになる。

でも、どうでしょうか？
腱板のトレーニングをしても
良くならない人が結構いる。

そんな人で特徴なのが...

検査でインピンジメントサインがあった。
腱板の炎症であるということが分かった。

もう少し理学検査で評価をしたら、
実は腱板の機能がしっかりしていた。

よくよくみていくと、
腱板の土台である肩甲骨が

安定していなかった。

となると、
この人に対してやるべきことは、
腱板のトレーニングではなく、
肩甲骨に対するトレーニング。
ということになります。

腱板の筋は肩甲骨に付着し、
肩甲骨は脊椎・胸郭に付着します。

つまり、
腱板の筋を機能させるとなると、
肩甲骨安定筋の機能が働かなくてはならない。

でも、
肩甲骨の機能が安定していなかったから、
腱板の機能が果たせません。

しかも、腱板が働かなければ、
肩挙上運動時に肩峰下で、
大結節がぶつかる。

結果、運動痛につながる。

こうした患者さんに
腱板トレーニングを
指導していても意味がないですね。

よくYoutubeの五十肩を良くする
腱板トレーニングが紹介されてますが、

そもそも、腱板の土台の
肩甲骨が機能せずに腱板機能も低下し、
結果運動痛が出ている...

こんな方には、

肩甲骨安定のための
トレーニングが必要です。

弱化筋に対して行うのであれば、
トレーニング法はどのようなものでも
問題ありません。

大事なのは、
ゴール目的が何かということであり、
手法は何でも良いということです。

それは、手技においても
同様であると思います。

ぜひ考え方を参考に
現場で実践してみてください。