

みんなの健康ラジオ

『長引く肩の痛み、腱板損傷かもしれません①』

(2021年9月16日放送)

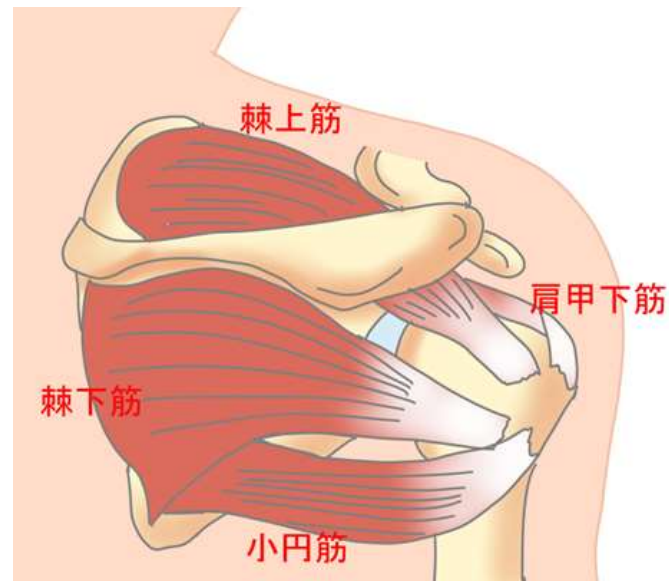
横浜スポーツ医会

(医)健徳会吉田医院

吉田 徳

腱板（けんばん）ってなに？

- 腱板とは肩を支える大切なスジの集まりのこと。
- 筋肉の伸び縮みの力を骨に効率よく伝えるために、かためのスジになっている。
- 以下の4つで構成
 - **肩甲下筋腱**（けんこうかきんけん）
 - **棘上筋腱**（きょくじょうきんけん）
 - **棘下筋腱**（きよつかきんけん）
 - **小円筋腱**（しょうえんきんけん）



肩関節は抜けやすい

- 肩関節は多方向に動く関節。
大きな関節可動域の代わりに、肩関節は脱臼も起こりやすい不安定な関節でもある。
- 不安定な関節は大きな動きと引き換えに痛みの原因になることがある
- 肩の安定のカギはインナーマッスルである腱板。

腱板損傷の原因

- ①年齢（加齢性変化）
 - 年齢が増すにつれて、残念ながら腱板は脆くなる。
- ②外傷（ケガなど）
 - 転んで肩を強く打ってしまったというケースはもちろん、肩は打たなくても転んで手をついたただけでも肩に負担がかかり腱板断裂を起こすことがある。
- ③使いすぎ
 - 肩をたくさん動かす職種の方などに見られる。特にオーバーヘッド動作（投球動作、サーブ動作）。

腱板損傷の特徴

痛くても肩が動くことが多い

- 腱板損傷は肩を上げたり、回したりができることが多い。
- アウターマッスル（三角筋や僧帽筋など）のおかげで腱板を損傷していても、アウターマッスルが代償して動かせる。
- 腱板を構成する4つの腱がすべて切れてしまうことは非常に稀である。
- 五十肩との鑑別は、考慮すべきことと例外が多いので、右図のようには簡単にはいかないことが多い。

五十肩との見分け方簡略版

	五十肩	腱板損傷
年齢	40-50代	全年齢(60歳以降)
男女差	女性に多い	男性に多い
後発部位	左右差なし	利き腕
対側の発生率	20-30%	少ない
痛みの部位	主に肩前面	主に肩外側
肩関節外転	痛みあり	60-120度で痛み
拘縮	とても強い	少ない
筋力低下	なし	あり
球技の既往	ない場合が多い	ある場合が多い