

質問①

五十肩は安静が大事？



(回答)

安静が一番というのは間違いです。

無理せず安静が一番というのは、五十肩（肩関節周囲炎）については誤りです。安静が必要なのは、初期の炎症の強いときだけです。いつまでも動かさないでいると、肩の周囲の筋肉が凝り固まって肩は動かなくなり、痛みは増すばかりです。そのうち、腕全体が痛くなったりしびれたり、夜間に腕が痛くて目が覚めることになります。注射や内服で痛みをしっかりとって、正しい五十肩の体操を指導してもらい、**肩の動きを正常に戻すことが大切です**。いずれ良くなるからと、ただ放っておいてもつらくなるばかりです。