

# 肩甲上腕関節（腱板損傷の病態）

## 病態・症状

・腱板損傷とは肩のインナーマッスルである**腱板筋群**（**棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋**）の筋繊維が断裂した状態のことです。損傷の程度により、**部分断裂**や**完全断裂**などの種類があります。

・腱板損傷の症状としては主に、**運動痛**や**夜間痛**、**挙上障害**、**インピンジメント徴候**などがあります（図1）

図1

### 運動痛

肩を動かすと痛い  
（特にひねる動作）



### 夜間痛

痛みで寝れない



### 挙上障害

自力で腕が  
上がらない



### インピンジメント徴候

腕を上下する途中、  
水平当たりでひっかかる



## 原因

図2



### ・加齢

年齢が増すにつれて腱板が脆く、傷みやすくなってきます。60歳以降では損傷リスクが高いです。

### ・外傷

重量物を持ち上げた際や、転倒により肩を強打した際などに損傷する場合があります（図2）

### ・使いすぎ（オーバーユース）

長い間、力仕事やオーバーヘッドスポーツをされている方は損傷する可能性があります。