

整形外科

肘や手首の痛み「腱鞘炎」

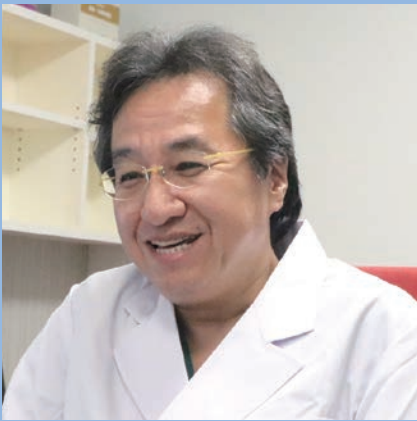
「腱鞘炎」とはよく耳にする言葉ですが、皆さんは経験したことはありませんか？

「腱」とは筋肉と骨をつないでいる紐のような組織であり、腱がツルツルと滑らかに動くように腱を包んでいる柔らかい膜が「腱鞘」です。関節を通過する腱は、関節が動く度に引っ張られて折れ曲がるので、関節を使い過ぎると腱と腱鞘が頻回にこ

すれ合って腱鞘炎を起こします。体全体の腱鞘炎の8割以上が上肢に集中しており、特に肘や手首、手指の付け根は好発部位

です。肘や手首のシクシクする痛みを感じるようになったのでマッサージを続けていたら、かえって症状が悪化した、と言って受診する人が少なくありません。手を前に伸ばして重い物を持ち上げると痛い、雑巾を絞ると痛い、物を強く握って手首を動かすと痛い、などの腱鞘炎を疑う症状を

自覚したら、マッサージをせずに、まずは近くの整形外科に相談してください。



田中 英俊

■ 整形外科

新ゆり整形外科



☎044-955-1154
麻生区上麻生1-3-5
ドレイクビル2F
<http://shinyuri-seikeigeka.com/>