

左肩痛・頸部痛

転んで打った後に左肩に痛みを覚えるようになりました

打撲後に続く左肩痛のため来院された60代女性のお話です。

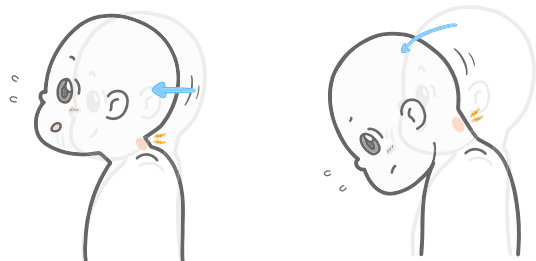
1週間ほど前、40cmほどの段差を踏み外して転倒し、その際に左肩と左臀部を打って受傷しました。

その時は忙しくてそれなりに動けていたようですが、2日前から左肩の痛みが強くなり、自分ではこの程度でとは思ったものの、ご家族が強く受診を勧められたため来院されました。

単純X線写真では骨折などの外傷による変化は認めません。

左肩の症状ですが、マッケンジー法による評価は頸椎から行います。

頸椎の可動域を確認します。顎を前に出す動作と下げる動作で首の左側後方に突っ張り感を覚えます。



左手を前方に、次に横から上げて、それから後方に手を回したときの痛みについても確認します。

何度か動かしていただき、同じ程度の痛みが毎回あることを確認します。



(前方挙上 4点、外転 4点、HBB 6点 ※1)

座っていただき、姿勢を確認します。

※1 HBB(Hand Behind Back)

背中に手を回して手の甲が背中につくようにする動作。



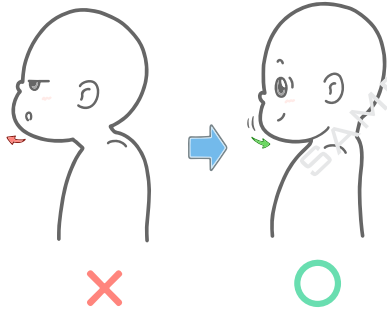
今座ってる姿勢は人前だから意識した姿勢ですか、それともいつもこう？



いつも意識してますが、ときに、ダラリとなるので、その都度また姿勢を意識するようにしています。

たしかに背筋はのびていますが、頭が少し前に出ている状態です。

この点を矯正してみます。顎を引くポイント説明して姿勢を矯正した状態で保持すること1分。



再び左手を上げていただきます。



さっきよりいいみたい……。1点くらいかしら……。

左手を背中に回してつける動作もしてみます。



これは3点くらいですけどさっきよりだいぶいいです！

この姿勢矯正による反応を参考に、しっかりと伸展することを1回、安全性を確認して続けてトータル5回の伸展をしていただきます。



もう一度手を上げてみましょうか？

完全に手を上げきってからニコリと微笑んでこちらを見ながら、



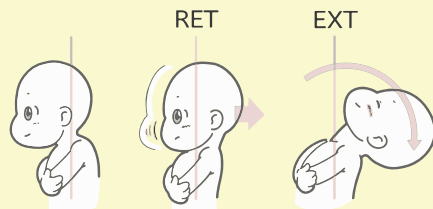
……0点です！



(RET+EXT w/op self 5回 abolish ※2)

※2 RET+EXT w/op self abolish

RET (Retraction)は顔を正面に向けて顎を引くような動作。
EXT (Extension)は顔を上に向けるような首を反らす動作。
w/op self: with over pressure、自分の動きで負荷を上げる。
abolish: 痛みが消失するとき、この言葉を使用します。

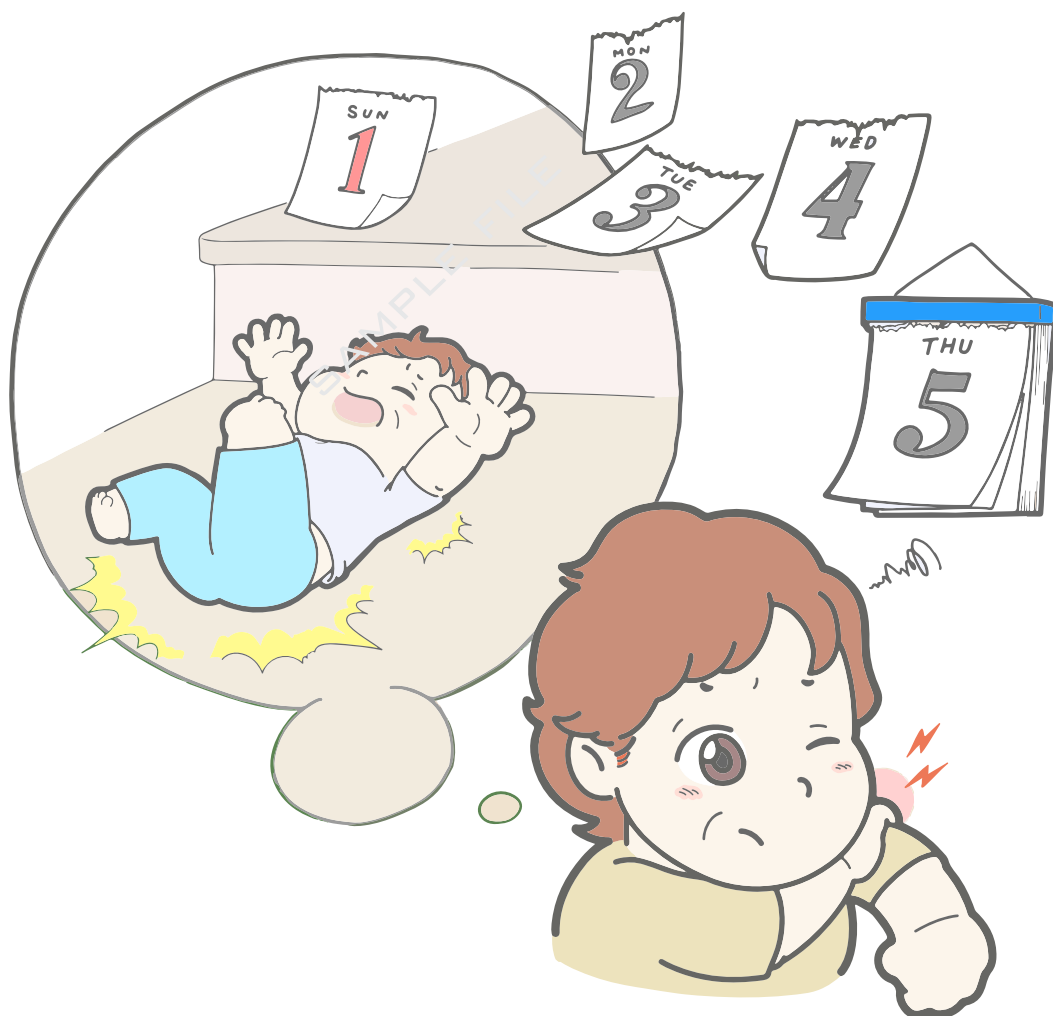


今回は転倒して打撲した後の左肩痛ということで、外傷に対する治療、あるいはマネジメントを最初から考えがちではないでしょうか。

しかし、お話をよく伺ってみると、直後は動かしていたのに昨日から痛みが強くなったとの訴えがあり、単純な打撲傷のような状態では説明できない左肩痛の増悪ではなかったかと思えます。

もちろん、外傷については外傷のマネジメントをするべきなのですが、そもそも、その痛みが本当に外傷による痛みなのか。

外傷をきっかけに発症した他の部位に関連した症状である可能性はメカニカルな評価をしてみないとわからないのです。



今回のポイント

手足が痛くなった時、その痛みは…捻挫や打撲のせい？

人は誰しも手足が痛くなった時、「あれっ、どうしたのかな……」と記憶をたどります。

そして、最近起こったいろんなイベントの中からその痛くなった部位に関係しそうな出来事を思い出して、「そういえば、あのときの……」とその出来事を結びつけて、なんとなく、「足首を捻ってしばらくして」とか「右肘を壁にぶつけて2～3日してから」などのような記憶になっていきます。

しかし、よく考えてみると、足首をひねった直後に何ともなかったのに数日後に痛くなるとか、転んで軽く打った腫れてもいない肩が数日してから痛くなるなんてことはちょっと考えにくいと思いませんか？

人は打ったり捻ったりしないのに自然と手足が痛くなる事があるとはあまり思わないようです。

2019年9月、四肢の症状のみのある患者369名についてマッケンジー法により評価をした研究が発表されました。それによると、四肢の症状の訴えある患者のなんと43.5%が脊椎関連の症状であったそうですが、当クリニックを受診される患者さんについてもほぼ同様の結果がでています。

ちょっと不思議な感じがすると思いますが、脊椎に関連した四肢の痛みは決して稀ではないのです。

【参考文献】

A study exploring the prevalence of Extremity Pain of Spinal Source (EXPOSS). J Man Manip Ther. 2019 Sep 2:1-9.