

肩の違和感セルフチェック

肩に痛みを感じたり、家族が肩を痛そうにしているなら、改善につなげるために、以下の項目をチェックしてみましょう。



● 自分は「四十肩・五十肩」という自覚がある	<input type="checkbox"/>
● 洗髪や整髪、服を着る際に腕や肩が思うように動かず、不自由を感じることもある	<input type="checkbox"/>
● 腕を挙げたときに、肩のあたりでジョリジョリとした音がする	<input type="checkbox"/>
● 水平より上に、腕を挙げるができない	<input type="checkbox"/>
● 腕は挙がるが痛みを感じる	<input type="checkbox"/>
● 常に肩の周りが痛い	<input type="checkbox"/>
● スポーツや事故などのケガから回復しても、肩の痛みがなくなるしない	<input type="checkbox"/>
● 思いあたるきっかけも無いのに、肩に痛みがある	<input type="checkbox"/>
● 夜間に肩に痛みがあり、眠れないこともある	<input type="checkbox"/>
● 肩だけでなく、二の腕(上腕)にも痛みがある	<input type="checkbox"/>

上記項目に一つでも当てはまる場合は、病院で正確な診断と適切な治療を受けることをおすすめします。

詳しくは、こちらをご覧ください

ジョンソン・エンド・ジョンソン 腱板断裂

検索