

入院することになってしまいました、

こんにちは！私、川井ですが、8月のお盆休みから、肩の手術のために2～3週間ほど入院することになりました。

運動のために自転車に乗っていたところ、よそ見をしながら自転車で飛び出してきた高校生にぶつかり、弾き飛ばされて民家の壁に肩から激突して、しばらく自転車に乗れなくなってしまいました。



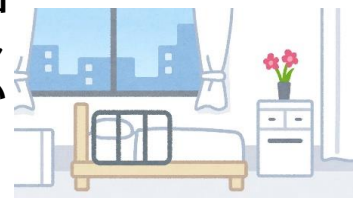
で、自転車に乗れないなら、筋トレでもしようかと頑張っていたのですが、あれ？肩が痛い、腕が上がらない、どうも変な腕立伏せをして肩を痛めてしまったようです。

症状は四十肩・五十肩のようです。「前に倣え」の状態より上に、腕が上がりません。また後ろ手にもうまく手を動かさないのでシャツを着替えるのにも難儀します。



当初1ヶ月もしたら治るかなと放置してたのですが、半年近くしても治らない、、。これはさすがにおかしいなと、鍼灸接骨に通いました。当初大分マシになっていったのですが、また悪化して腕が上がらなくなったり、痛みが出たりと9ヶ月近く経っても改善しません。

あまりに時間が掛かるので、「オカシいな、おかしいな」と思って、色々ネットで調べてみると、「腱板断裂」というものがあると知りました。筋肉と骨がひっついている「腱」が部分的に切れてしまっているようです。肩の腱は4つの筋肉が集まって固まっているため、「腱板」と呼ばれるそうです。



そしてこの腱が切れた場合、自然治癒はなく、そのままにしておくと、力が加わることで断裂部が広がってってしまうそうです。

一方で手術をしたら、術後動かさないように保定が必要で、その動かさない間にまた可動域が狭くなってしまうとのこと。このため手術をする前には可動域をできるだけ広げましょうとのこと、さらに1年ほど病院にリハビリに通っておりました。そして手術後にもまた半年ぐらいはリハビリが必要で、2ヶ月は運転禁止。半年は作業禁止、物を持つのもかなり制限が出ます。

しかし、健康のためと思って、頑張って運動をしていたつもりが、逆に身体を痛めつけていたとは、なんともおマヌケな話です。



8月末の入社までの間、関田・谷井が代わりに走ってくれます。御不便・御迷惑をおかけしますが、なにとぞ御容赦ください。戻ったら、リハビリしつつ、元気に運動をして（怪我はしないように注意しつつ、）健康維持に努めたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

