

2016年(平成28年)3月17日(木)掲載



高齡者編 ⑨

「ポパイ」といえば、ある一定の年齢層の方にはなじみのアニメで、缶入りのホウレンソウを食べた後の盛り上がった腕の筋肉を連想されることでしょう。

これは肘を曲げる上腕二頭筋(長頭と短頭の二つの筋腹から構成される)の最大収縮した筋腹を表現していて、肉食系男女に限らず、ある意味で力強さの象徴といえます。

しかし、自分が専門とする肩関節外科で「ポパイサイン」(poppy sign)といえ、少し意味合いが異なります。上腕二頭筋の長頭腱が断

裂して、筋腹が本来の位置よりも肘の方に垂れ下がって見える所見をポパイサインといいます。長頭腱は自然に損傷する場合と、力仕事やスポーツなどの最中に、ブチッとという轢音と共に損傷する場合がありま

中通総合病院整形外科医

畠山 雄二

ポパイサインと腱板断裂 日常の動作に支障も



円筋、肩甲下筋から構成されています。

これらの腱板は上腕骨を肩甲骨に最適な位置に引き付けることで日常動作に限らず、打球やゴルフのスイングなどが円滑に行われるように作用しています。四つの腱の中でも、特に肩甲下筋腱は上腕二頭筋長頭腱

の断裂や脱臼に伴って断裂しやすいとされます。

仮にポパイサインを認めても、上腕二頭筋の短頭は容易には損傷されないため、肘を曲げる機能は損なわれず治療の必要はほとんどありません。しかし、肩

甲下筋腱が断裂していれば、肩痛や挙上制限、背中に手を回すなどの日常動作や投球動作などに支障をきたすため、積極的な治療を要することになります。

損傷した腱板は自然治癒しないとされています。痛みだけでなく肩関節機能の改善も求めるのであれば、手術をして断裂した腱を修復する必要があります。ポパイサインがあっても、肩痛が数週間以上続く場合は整形外科の受診を勧めます。残念ながら「ホウレンソウ」をたくさん食べても治りません。

〈第1、3木曜日掲載〉



はたけやま・ゆづじ 67年大館市生まれ。自治医科大学医学部卒、秋田大学院修了。02年から秋田市の中通総合病院整形外科勤務。

くらし

けんこう