

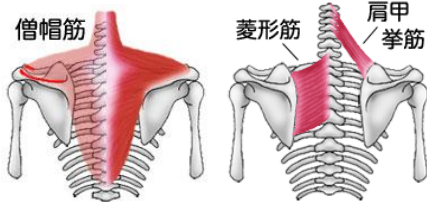
<当院での肩こりに対するリハビリ>

【肩こり】

肩こりとは、筋肉に疲労物質がたまって、こり固まった状態のことを言います。

<原因>

肩こりの原因の多くは、肩や首の筋肉の疲れや血行の悪さが挙げられます。



<肩こりの代表的な筋肉>

- ①僧帽筋 (そうぼうきん)
- ②菱形筋 (りょうけいきん)
- ③肩甲挙筋 (けんこうきょきん)

<当院での考え方>

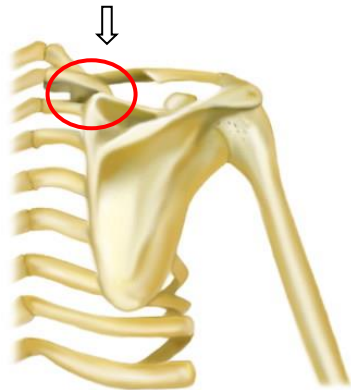
- ①不良姿勢
- ②肩の拘縮
- ③肩の関節が緩い

↓
肩甲骨の位置が悪くなる
↓
肩甲骨の周りの筋肉の筋力が弱くなる
↓
肩甲骨についている筋肉が縮まる
↓
①、②特定の筋肉ばかり使用してしまう
(特に僧帽筋上部)
③肩甲骨の内上角がでっぱり、僧帽筋上部にこすれて滑液包が腫れる
↓
肩こり (肩甲骨内上角滑液包炎)

<一般的な考え方>

- ①不良姿勢や長時間同じ姿勢で作業をする
(パソコン、デスクワークなど)
- ②体型 (なで肩、猫背など)
- ③ストレス (精神的な緊張や疲労など)

↓
首・肩・背中中の筋肉が緊張し、硬くなる
↓
血行が悪くなる
↓
疲労物質や老廃物が首や肩にたまる
↓
痛みや肩こり



滑液包とは???

関節にある少量の液体を含んだ平らな袋で、皮膚、筋肉、腱、靭帯などと骨がすれる部分に位置し、摩擦を減らす働きがあります。

滑液包炎は滑液包の痛みを伴う炎症です。

<リハビリ>

①温熱療法（ホットパック）、電気治療

首や肩を温めたり、電気治療を行うことで筋肉の緊張をとり、血行を改善します。

②肩こり体操

首や肩の周りの筋肉を伸ばしたり、動かすことで筋肉を柔らかくしていきます。

当院では『肩こり体操』を理学療法士がマンツーマンで指導します。

③日常生活の指導

- ・お風呂にゆっくりつかり、体を温めましょう。
- ・作業時は1時間に1回は休憩するようにしましょう。
- ・正しい姿勢を意識しましょう。

(正しい座り方)

