



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

かた 肩こり

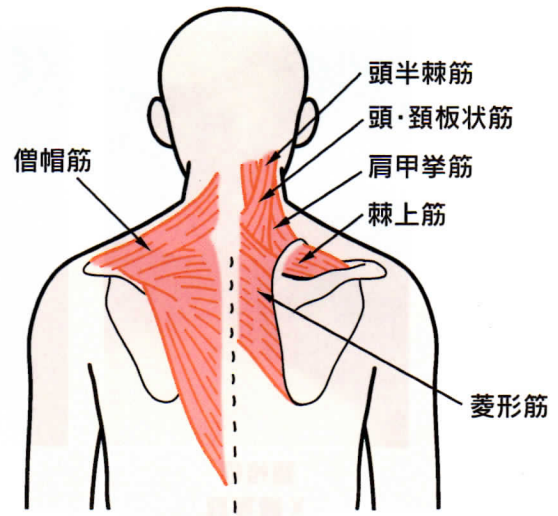
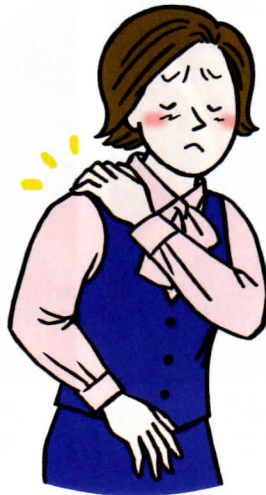


「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

● 症状 ●

首すじ、首のつけ根から、肩
または背中にかけて張った、
凝った、痛いなどの感じがし、
頭痛や吐き気を伴うことが
あります。

肩こりに関係する筋肉はいろ
いろありますが、首の後ろから
肩、背中にかけて張っている
僧帽筋という幅広い筋肉が
その中心になります。



肩こりに関与する筋肉

● 原因 ●

首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人(猫背・前かがみ)、運動不足、精神的なストレス、
なで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバック、冷やしすぎなどが原因になります。



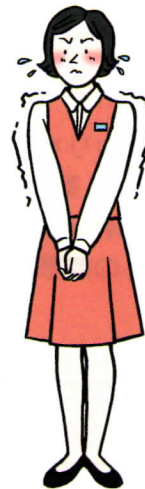
パソコン



猫背



なで肩



精神的ストレス



クーラー

● 診断 ●

問診や神経学的診察、特に触診で僧帽筋の圧痛と筋緊張、肩関節可動域や頸椎疾患のチェックなどで診断します。X線(レントゲン)撮影のほか、必要によりMRI、筋電図、血圧測定などの検査も行います。下の画像で示すような頸椎・頸髄疾患、胸郭出口症候群(なで肩、頸肋)、肩関節疾患などの1つの症状として肩こりを生じることもあるのでくわしい検査が必要です。



頸椎症
X線写真



頸椎症
MRI



頸肋(けいろく)
X線写真(正面)

● 予防と治療 ●

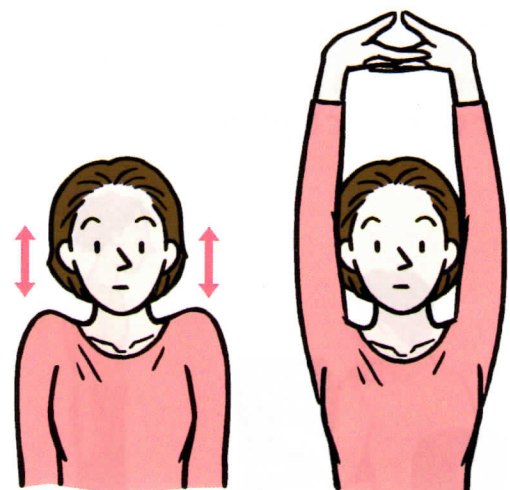
肩こりは予防が大切です。

予防

- ・ 同じ姿勢を長く続けない。
- ・ 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- ・ 適度な運動や体操をする。
- ・ 入浴し身体を温め、リラックスする。

治療

運動療法(筋肉の血流改善、筋肉のコリをやわらげ筋肉強化)、温熱療法(蒸しタオル、入浴など)、安静、薬物療法(筋緊張緩和剤、湿布薬、局所麻酔など)を行います。明らかな原因があれば、その治療が必要であり、整形外科以外の疾患は他の診療科に紹介します。



肩の体操療法