肩こり

<症状>

首や肩に不快感、張り、凝り、痛みを感じる

※頭痛や吐き気を伴うこともある

<原因>

- 長時間、同じ姿勢をとる
- ショルダーバッグ
- 冷やしすぎ
- 猫背、なで肩
- 運動不足
- 精神的ストレス

※寒気が原因で起こるものもあるので、注意が必要です。

<診断>

- 問診や触診で筋肉の圧痛や筋緊張、その他の症状を確認する
- X線の他、必要によりMRI検査を行う

<予防>

- 同じ姿勢を長く続けない
- 肩を温め、筋肉の血行を良くする
- 適度な運動や体操をする →(裏面参照)
- 入浴し、身体を温めリラックスする

<なかざわ整形での治療>

① 薬物療法 — 湿布、塗り薬、飲み薬、漢方薬

② 注射療法
- トリガーポイント
- 血管注射

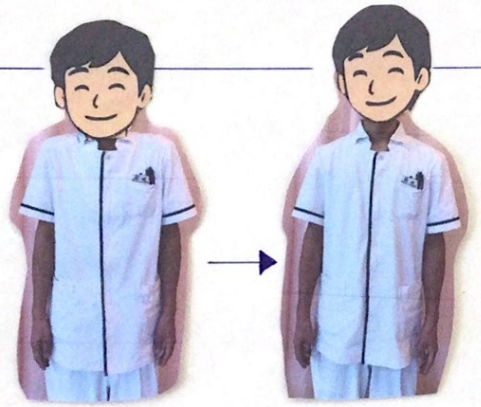
③ リハビリ
- ホットパック
- 赤外線
- 干渉波
- ウォーターベッド
- 頚椎牽引
- マッサージ
- マイクロ波

～自分でできる運動～

・ゆっくりとリラックスして行う
・ストレッチや運動する筋肉を意識する

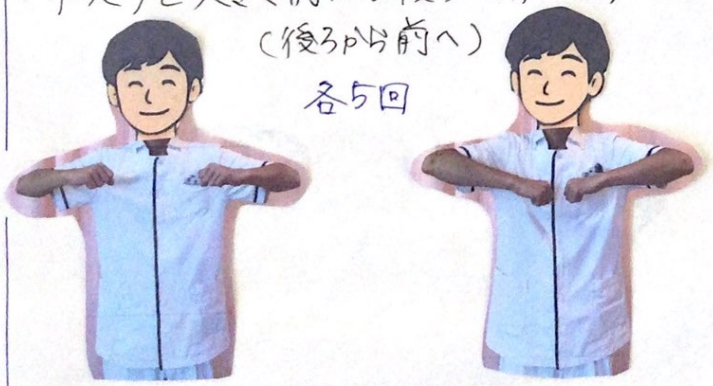
① 肩の上げ下げ

・ゆっくりと両肩を上げ、下ろす
（5回）



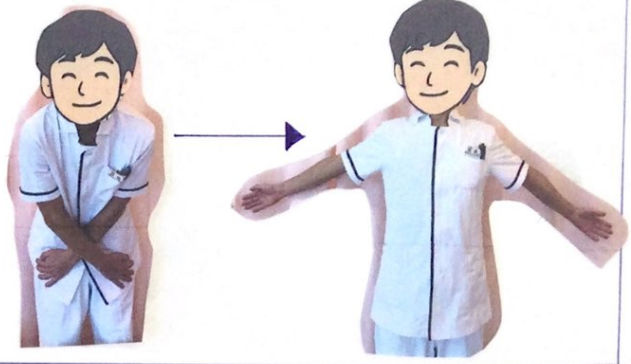
② 肩回し

・ゆっくりと大きく前から後ろへ肩を回す
（後ろから前へ）
各5回



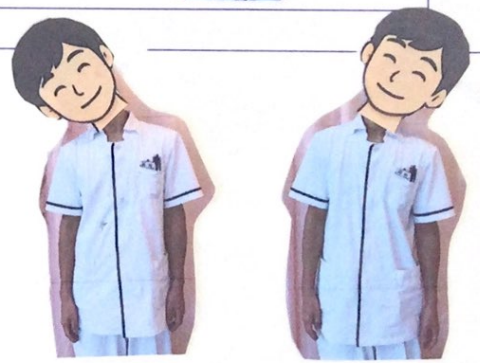
③ 胸広げ

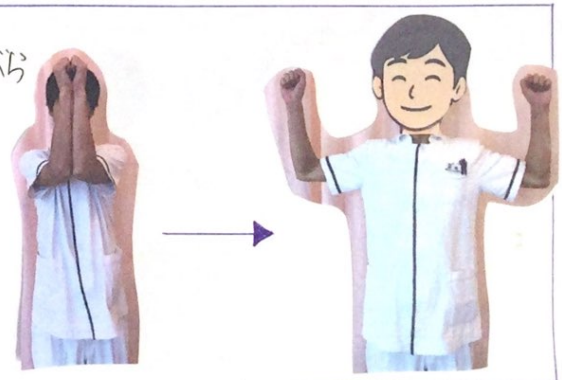
・すぼめた状態から胸を広げる（5回）



④ 首のストレッチ

・無理のない範囲で右(左)に傾ける
（5秒キープ左右3回）



⑤ 肩甲骨の運動

・肘を水平に広げながら肩甲骨を近づける
（5回）