

# 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
- ・ ショルダーバック
- ・ 冷えすぎ
- ・ 猫背、など肩
- ・ 運動不足
- ・ 精神的ストレス



※ 病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線その他、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



## <なまごわ整形外科での治療>

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  
頰椎牽引  
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)



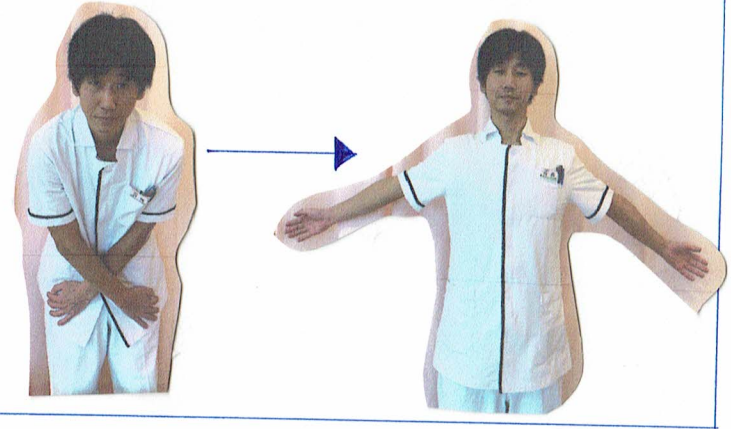
## ② 肩回し

- ・ 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

- ・ すばぬ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)

