

綜合肩



東洋鍼灸院

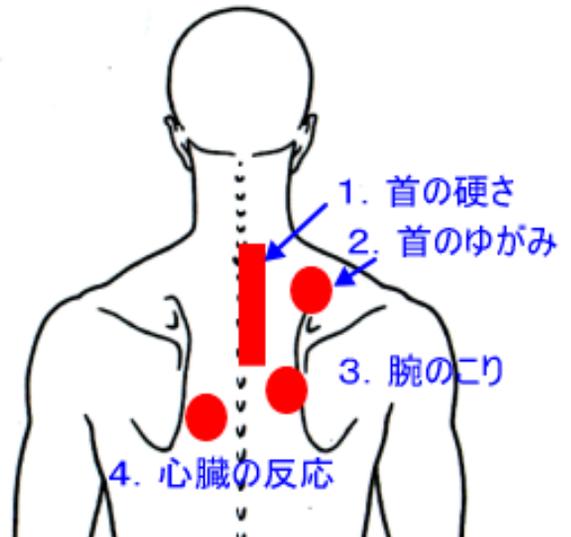


部位別肩こり治療

肩こりはどこがこるかによって意味が違います。
部位別で見えていきましょう。

<部位別>

1. 首の硬さ
2. 首のゆがみ
3. 腕のこり
4. 心臓の反応

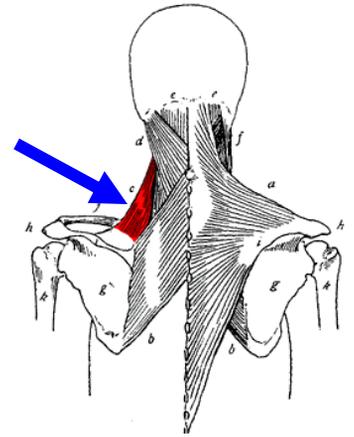


1. 首の堅さ

ここには肩から首の向かう筋肉があります。手を使ったり、家事をしたり、コンピュータをしたりほとんどの作業は下を向きますので、この筋肉が伸ばされ、慢性的にこってきます。この筋肉は左右差が出にくい事が特長です。ただし、ひどくなってくると筋肉の深い部分までやられ、治りにくくなってしまいます。

2. 首のゆがみ

ここから首の横に付いている筋肉があり、(肩甲挙筋)ちょうど左右から引っ張っている形になっています。



肩甲骨の動きなどが悪く、この左右の筋肉に違いが出ると、首にゆがみを生じます。

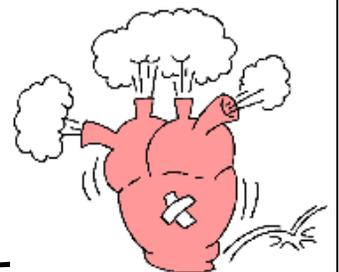
3. 腕のこり

このポイントは重要です。腕はかなり疲れても自覚症状が出ないために、このポイントに痛みが出ても気がつきません。腕を使うということは肩甲骨が上下左右にスライドしますので、背骨と肩甲骨の間の筋肉群が疲労してきます。

4. 心臓の反応

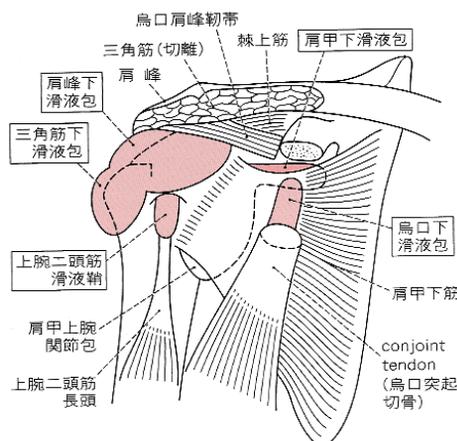
この反応は左側しか出ません。心臓を調べて正常でもよく反応の出るところです。

昔、好きな人が近くを通っただけでも胸がドキドキした記憶があると思いますが、自律神経の働きでストレスなどでここに反応が出ます。



五十肩の治療

40～60代に突然起こる肩の痛み、レントゲンを撮っても異常がなく、夜間痛みで目を覚ますこともある。髪の毛がとかせなかったり、帯が結えなかったり、洋服を脱いだり着たりもきつい。



(図4： 肩関節周囲の滑液包)
文献 22 より引用、一部改変

五十肩の原因は不明ですが、老化現象が基本にあり、傷や血行不良、関節の中で炎症が起こり、痛くて腕が上がりません。

治療をしなくても数ヶ月から2年弱で**必ず治ります**が、やはり痛みがきつい場合は、専門家の治療は受けられた方がいいと思います。

暖めるの？ 冷やすの？

急性期で痛みが激しい場合は炎症を抑えるために安静にして冷やしたほうがいいでしょう。

痛みが少し和らいできたら、今度は暖めて(お風呂や温湿布)血行をよくしながら、運動療法をお勧めいたします。

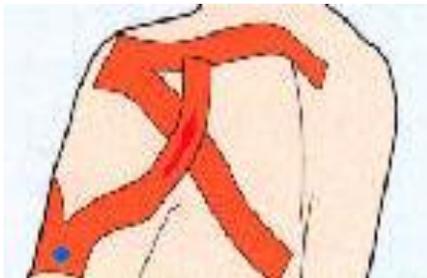
こんな治療をします。



肩関節をゆっくり動かし
ながら、痛みを取っていき
ます。



肩甲骨を緩めることで
肩が楽に動くようになり、
治癒を早めます。



これはキネシオテープという
治療で、弱い筋肉を補強した
り、関節の動きを滑らかにす
る効果があります。



赤い点は鍼や灸の
ツボの位置です。

痛み出る場所と一
致しています。

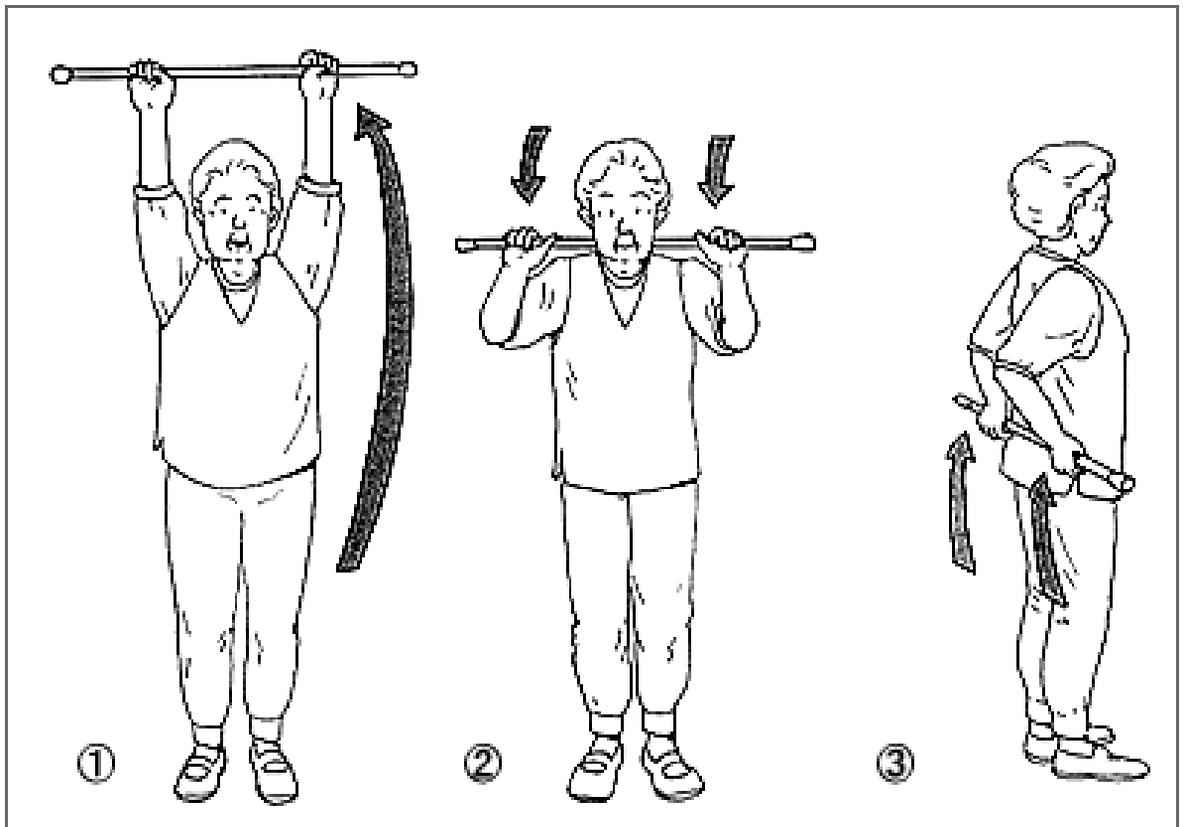
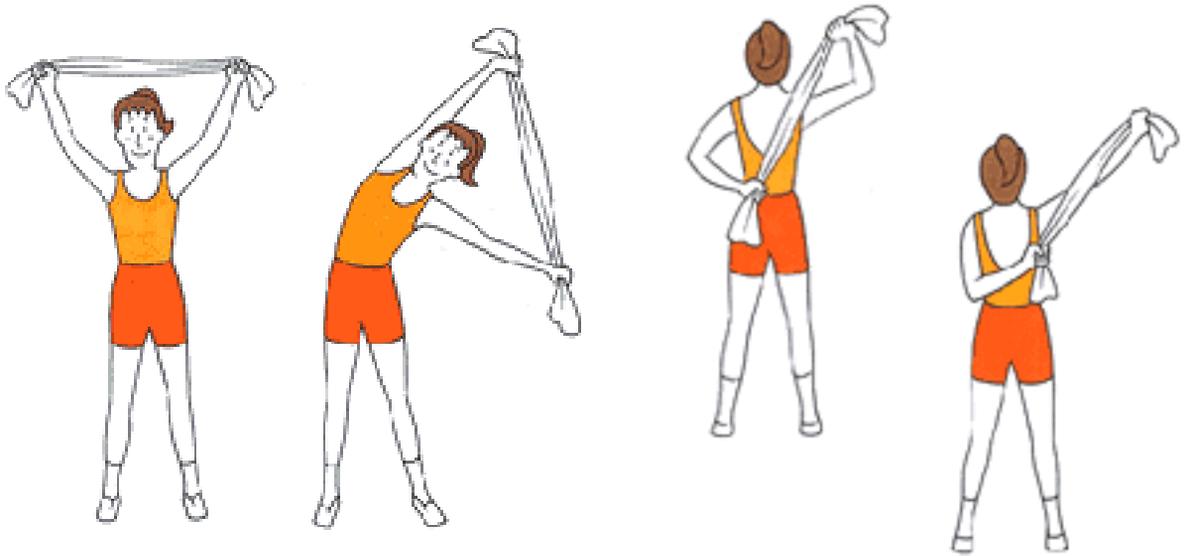
リハビリ



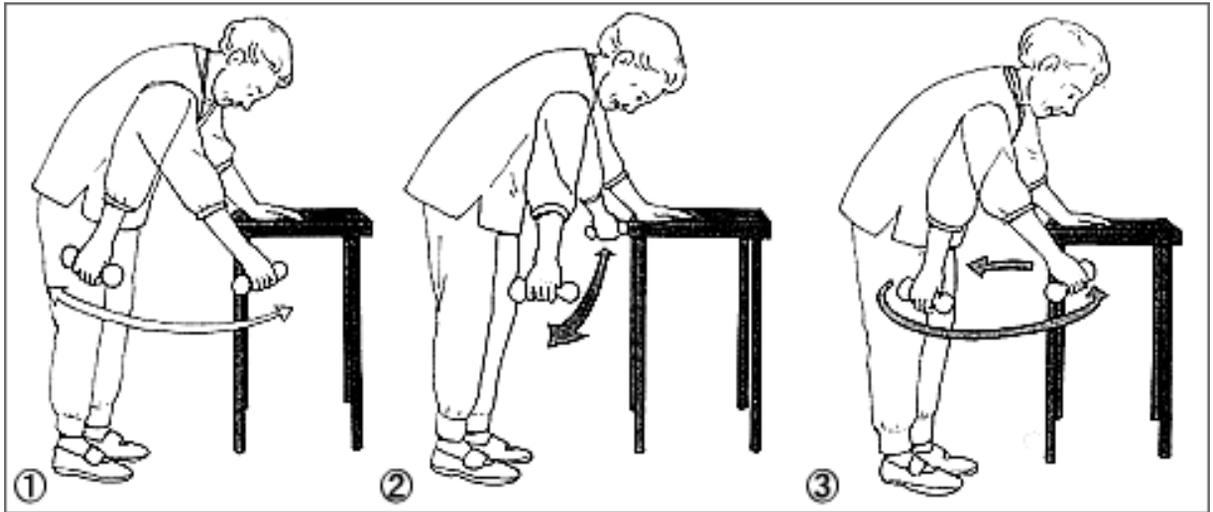
天井にフックを付け、紐を通し、痛くない方の手を下げると痛い方の肩が上げられます。

自分で調整が出来るので自宅でのお勧めのリハビリです。

リハビリ



リハビリ



鉄アレーなどのおもりがなければアイロンが丁度いいです。

アイロンは持ち手があってほどよく重い。
腰をなるべく曲げるのがポイントです。
アイロンでなるべく大きな円を描くようにしてください。

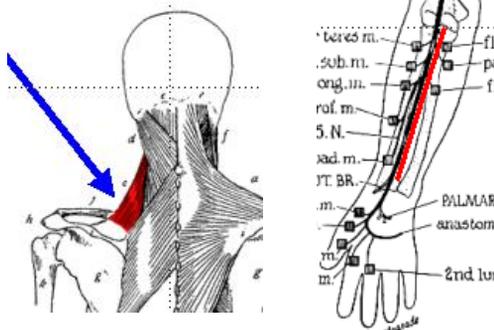
パソコン病の治療

最近ではインターネットの発達とともに、長時間コンピュータに向かい仕事をする方が増えています。ところが思わぬ落とし穴があるのです。



＜パソコン病の4症状＞

1. 眼の疲れ
2. 首のゆがみ
3. 肩甲骨の動きが悪くなる
4. 腕のこり



パソコン病の特長は明らかに普通の肩こりと違います。眼や指動きなど同じ所しか使わないので上記の特長があり、ひどくなるとニューロゼになります。

当院でもパソコン病と思われるひどい症状の方がお見えになりますが、どなたの体もワンパターンでポイントさえ治療すれば必ず快方に向かいます。

人類はまだパソコンを長時間やる体が出来ていないのに、仕事だけ増えるものですから、今後の皆さんの体が心配です。

こんな治療をします。



眼の疲れのツボは何点か頭皮にありますので、そこを中心にマッサージで緩めていきます。



眼の疲れや肩甲骨のこりで首にゆがみがでます。多少治療は痛みを伴いますが、絶対にはずせない治療ポイントです。



腕の使いすぎで肩甲骨の動きが悪くなります。そこから首に伸びている筋肉が固くなり、首のゆがみが起こるので肩甲骨は柔軟にしておかないといけません。



パソコン病で腕のこりを自覚している方はほとんどいません。このポイントを逃すとなかなかパソコン病は良くなりません。

パソコン病と腕のこり

数年前からインターネットの発達でコンピュータを長い時間なさる方が増えていきます。特に証券会社の方達は世界のマーケットが何処か開いているせいで緊張しながら長時間コンピュータに釘付けのようです。

仕事をしながらある時からやけに腕の凝った方が多いことに気がつき調べてみると、「パソコン病」とわかりました。もちろんパソコン病は正式な病名ではないですが、普通の肩こりと違い少しやっかいなところがあります。

まずパソコン病の特長ですが

- ①眼の疲れ
- ②首のこりとゆがみ
- ③肩甲骨のこり
- ④腕のこり

眼や首肩は自覚症状が出るのですが、④の腕のこりは出ません。マウスやキーボードの多様で腕の屈筋が固くなってくるのですが、かなり悪くなっても何も感じません。これがくせ者です。治療も腕を楽にしない限りいい結果が出ないので、まず腕の治療から始めますがパソコン病の方は皆さん驚きます。

「こんなになっているとは思わなかった。」

「自覚症状がなかったから・・・」

ひどい方になるとノイローゼ寸前という方もいらっしゃいます。肩を一所懸命治療するのですが、またすぐおかしくなりあきらめてしまふ場合がよくあります。

人類はまだパソコンを長時間使うことになれていないのです。しかし仕事柄画面から目が離せないし、仕事は山のふらに貯まっているし、何ともやっかいなものです。

以前実験で

「どうやったかパソコン病を軽減できるか。」

をやってみました。

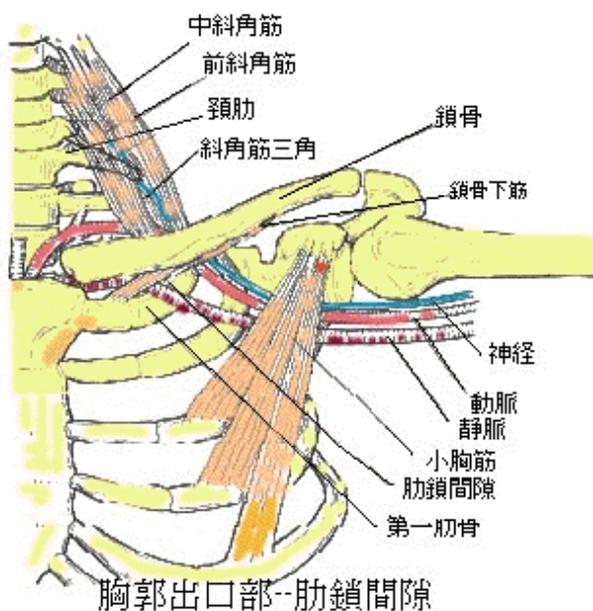
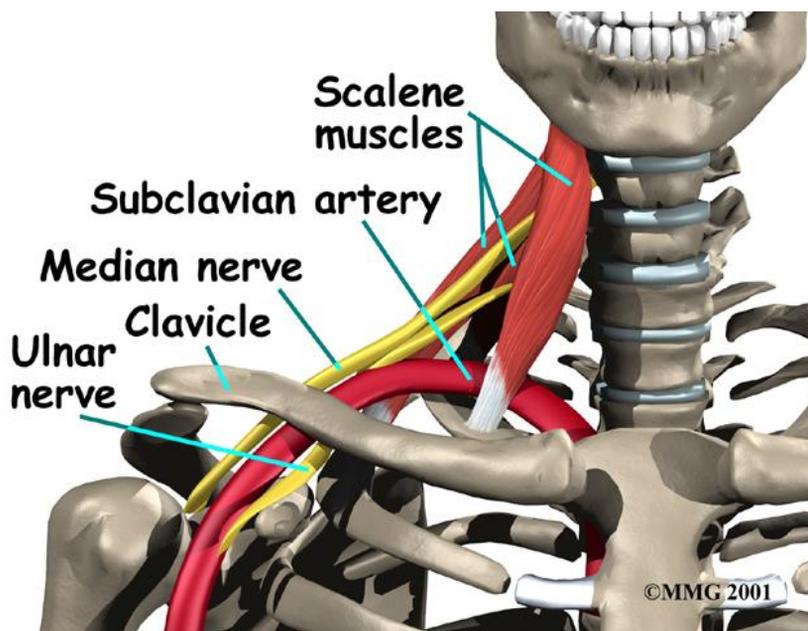
マウスを変えたり、キーボードに角度をつけたり、マウスの前にパットを置いたり、音声入力や

ペン入力に変えたり、椅子を変えたり、画面をブラウン管から液晶に変えたり、メガネを変えたり、しかし結局長時間やっているあまり効果がないことが解ってきました。

一つ懸念していることは今後、青少年がパソコンを長時間使う中で精神障害などが増えないかといったことです。現代人は首も細くどろひいき目にみてもパソコンの長時間労働には耐えられません。我慢して仕事をすれば頭への血流は悪くなり、精神的に追い込まれふかぬ事が起こるのは目に見えています。早い時期に腕のこりを取り悪化しない工夫がとても大事だと思っています。

頸肩腕症候群

頸肩腕症候群とは、さまざまな原因によって、首、肩、腕にかけてのこりや痛み、痺れなど、はっきりとした診断が付きにくい病気の総称をさします。



頸肩腕症候群の原因と症状

1. 頸椎およびその周辺の軟部組織の老化
2. パソコンなど一定の姿勢で長時間作業するような職業の人に見られるような筋の疲労
3. 心理的・精神的なもの

原因となる疾患として

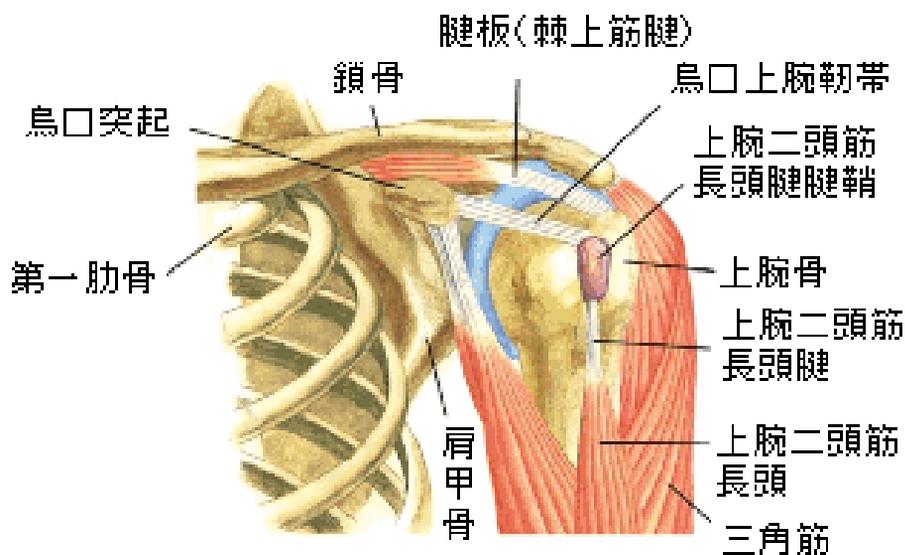
- ① 頸部椎間板ヘルニア
- ② 頸部変形性脊椎症
- ③ 後縦靭帯骨化症
- ④ 黄色靭帯骨化症・肥厚症
- ⑤ 胸郭出口症候群

- 1、頸肩から上腕、前腕、手指にかけての連鎖的な痛み、脱力感、冷感、しびれ、
- 2、前胸部痛、背部痛
- 3、肩、項部、肩甲骨間部の凝り、こわばり、不快感
- 4、後部頸交感神経症候群、たとえば頭痛、後頭部痛、項部痛、めまい、悪心、浮揚感、立ちくらみ、耳鳴り、難聴、眼精疲労、顔面痛
- 5、血管運動障害などの指の蒼白、チアノーゼ、冷感、痛み、感覚異常
- 6、精神神経症的訴え、つまり精神作業力の低下、不安、焦燥感、うつ的傾向

腱板炎

腱板炎とは腕を頭上に上げ、力を入れて前方に振り出す必要のあるスポーツ（水泳、テニス、野球など）を行うときにのみ痛みが生じる。

その後、握手のために腕を前方に出すときにも痛みが起こることもあるが、通常は物を押すことによって痛みは生じるが、物を引っ張るときにはほとんど痛みがないかあるいは全くない。



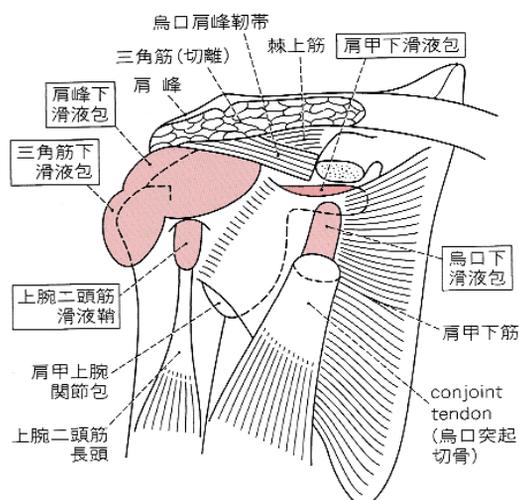
腱板炎の原因と症状

そもそも腱板とは、肩の奥にある腱であり、肩の動きに重要な役割を担っています。肩甲下筋腱・棘下筋腱・棘上筋腱・小円筋腱の付着部位をまとめて腱板と呼んでいます。

ここは解剖学的に、回旋筋腱板と呼びます。腱板炎の中でも石灰が沈着した物を石灰沈着性腱板炎といいます。沈着する理由は不明で、体質的なものなのか、腕や肩の使いすぎによるのかはわかっていません。

このように石灰の沈着によって肩組織が傷つくと炎症が起こり、痛みが発生します。

肩の症状はもちろん、腱板炎の大きな特徴は肩の強い痛みで発症し、夜間に痛むのも特徴です。



(図4： 肩関節周囲の滑液包)

文献 22 より引用、一部改変

まぶたと肩こりの関係

なかなか治らない肩こりの原因の一つにまぶたの筋肉の問題があります。これはとても小さな筋肉で「ミユラー筋」と呼ばれ、交感神経との関係を持っています。眼を酷使したり、こすったりするとこの筋肉に負担がかかったり外れたりして、交感神経を介して肩こりの原因になります。

以外とこの症状を持っている方は多く、ひどい方は頭痛や脱毛の原因になります。今後コンピュータでの仕事が増えると異常な肩こりや頭髪に問題が起こることが予想されます。そう言えばコンピュータ関係の方に薄毛が多いと感じているのは僕だけでしょらか。

胸筋のこり

肩こりがなかなか治らない方の肩関節を調べてみると胸筋の問題がよくあります。背中の筋肉だけでこりを受け止められなくて前面にも進出してきたのでしょう。たまたまこの筋肉の下には腕に行く神経が通っていて治療はとても痛いのですが、ここをほぐさないと肩が改善しない方は多いです。

よくご自分でもなさっている方はいらっしゃると思いますが、もっとひどくなると肋骨にゆがみも出ますのでやはりプロの治療が必要です。胸の骨の前面に痛みが出たら（心臓疾患以外ですが・・・）、自然には治りませんのでご注意を・・・

胸骨のゆがみ

肩こりの治療をしているとなかなか良くならない方がいる。よく調べてみると胸の真ん中の骨（胸骨）と肋骨の接点によく痛みがある。ここは肩関節のよらに球と臼の関係ではなく、あまりしっかりしていない関節なのでちょっとした事でゆがむとそのままになり、あまり元に戻らない。

肩こりの治療で同じ側の同じ高さの胸骨の所に痛みがあれば、ほんの少しそこに手を加えるだけで肩こりは改善する。まさに「前後関係」である。

体にはこれ以外に「上下関係」、
「拮抗関係」、「遠隔関係」、色々とネットワークがあり、何処とつながっているのかを探るのは探偵になった気分です。とてもおもしろい。行き詰まったら視点を变える大切さを体は教えてくれている。

鎖骨治療の可能性

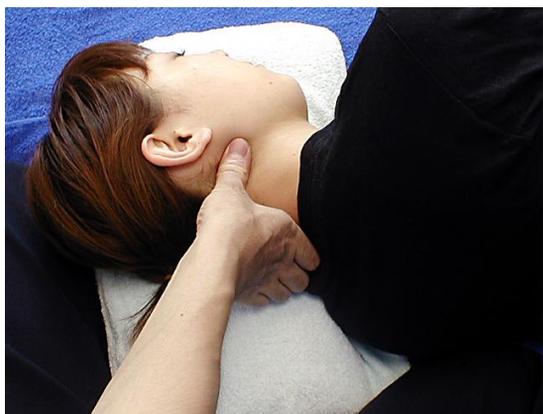
肩頸腕症候群にしてもパソコン病にしても首から伸びている手までの神経経路が大事な治療のポイントになる。普段はあまり、上腕二・三頭筋や鎖骨は治療しないものだが、ある方の鎖骨を動かしてみたら劇的に症状が良くなった。

あまり動かさないものという固定観念が邪魔をして、鎖骨の周辺の筋肉ばかり治療していたが、ここにはもう少し治療の結果が出せるポイントが隠れていそうである。

腕神経・鎖骨下動脈・リンパ節と隙間をぬって走行しているだけに下手にはいじれないが、思わぬ効果も期待できそうだ。何事も「虎穴に入らずんば虎子を得ず」である。

早速、肩頸腕症候群の方のカルテを出し、治療計画を立てた。結果が楽しみである。

肩の治療



当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝11時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com