

頸肩腕症候群

内田クリニック院長

内田竜生

頸肩腕症候群とは

頸肩腕症候群とはいわゆる“肩こり”です。頸、肩の筋肉の過度の緊張のために筋肉が慢性的に炎症を起こし頸部の痛みを引き起こすとともに手のしびれや脱力感、頭痛やめまい感、耳鳴り、不眠など自律神経の症状を引き起こす疾患の総称です(図1)。痛みの原因となる代表的な筋肉は僧帽筋と呼ばれる筋肉です。この僧帽筋は、図2にあるように頸の後ろのから背中中央まである大きな筋肉です。そのため、痛みは後頭部の頭痛として感じられる場合や肩の痛みとして感じられる場合があります。この僧帽筋を押すと痛みがあり、触ると筋肉が硬く腫れたようになっており、触った時の筋肉の厚さが2倍近くになっている時もあります。このような状態が長く続くと、頭痛やめまいなどの自律神経の障害を引き起こしてしまいます。手のしびれや力が入らないなどの脱力感とその典型的な症状です。この疾患は事務関連の職業の方やパソコンで長時間作業するようなシステムエンジニアの方によく見られる症状のため、「キーパンチャー病」と呼ばれたりもします。特に、頸部の痛みは筋肉の疲労が蓄積する夕方から夜にかけて強くなります。また、レントゲンなどの検査を行うと、頸椎の彎曲に異常があったり、側弯といって頸椎が横に曲がっているなど、特徴的な頸椎の骨格をしている場合もあります。しかし、レントゲンやMRIの検査での異常所見のない場合がほとんどです。

頸肩腕症候群のリハビリテーション

頸肩腕症候群による頸のまわりの痛みやしびれなどの症状をとるリハビリテーションの目的は①頸の筋肉の硬さを取り、頸を動かしやすくする(頸の筋肉のストレッチング)(図3)、②肩の動きをよくする(肩甲骨や肩の自動運動)(図4)、③頸の筋肉の負担を減らす(上半身のストレッチング)、④作業姿勢を改善する(理想的なデスクワーク姿勢)⑤頸の周りの筋肉を強化する(腕立て伏せ)。

このようなことを根気よく行うことが大切です。

図・イラストは「自分でできる痛みのリハビリ」
中災防新書より



図1

頸や肩の慢性的な痛みに加え、頭痛や耳鳴りなど自律神経症状を引き起こします。

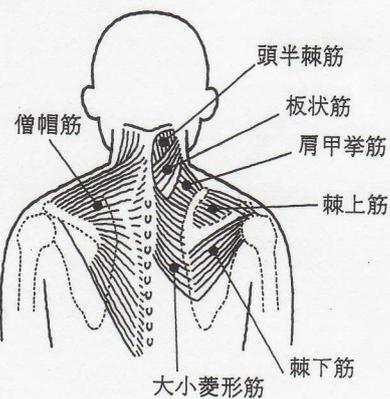


図2



図3

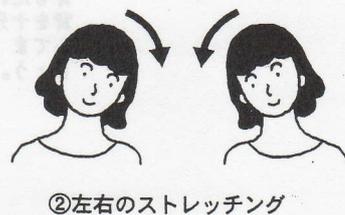
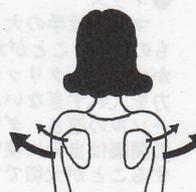
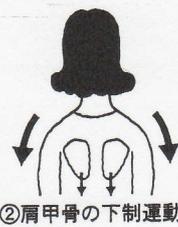
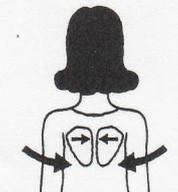


図4



③肩甲骨の間を広げる運動



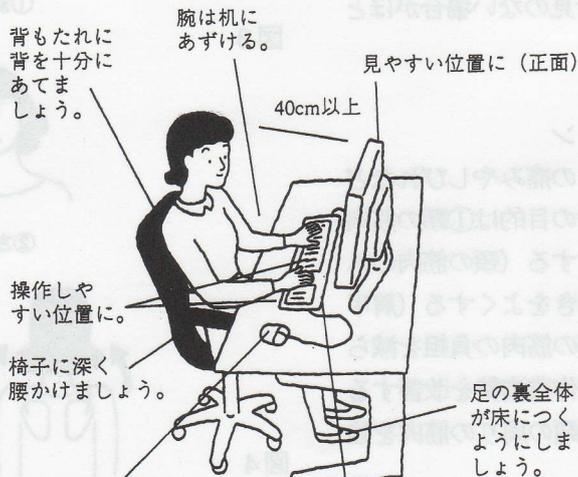
④肩甲骨をつける運動



仕事の合間のストレッチング



デスクワーク中の不良姿勢



●マウス
マウスは手の大きさにあったものを使うことが大切です。動かすとき、クリックするときに力を入れすぎないようにし、カーソルの速さ、ダブルクリックの間隔は自分に使いやすく設定することが大切です。

●キーボード
使いやすいキーボードとは文字が明瞭で読みやすく、ディスプレイから分離していて位置の調整が可能であることです。

理想的なデスクワーク姿勢