

<胸郭出口症候群>

皆さん今回の病名はあまり知らないのではないのでしょうか？

症状も頸椎ヘルニア等の症状に類似した症状が出ますので、意外にも自分がこれに罹っているといった可能性が御座います。

症状としては頸、肩、上肢（腕）にかけてのこり感、倦怠感、シビレ、痛み等です。原因としては頸部から腕にかけて神経・血管が圧迫や牽引される所がありそれによって起こる疾患です。男女問わず症状は出現しますが、比較的若い女性に好発し、特に痩せていてなで肩の方に多いようです。男性の場合は筋肉質の怒肩タイプに出やすいようです。

・治療法は？

手術療法と保存療法がありますが症状、体質、性別にもよりますがまず保存療法の方を優先して行う場合が多いようです。

保存療法の中にも色々あります。運動療法、薬物療法、装具療法等があり、今回は皆様にも分かりやすい運動療法を御紹介致します。

対象として、この症状の中でも8～9割をしめる、なで肩で猫背の不良姿勢タイプの方に行うものを一部紹介致します。

・ストレッチを行う。

胸を広げるストレッチを行います。バスタオルをロール状に巻きますそのタオルを敷いて背骨がタオルに沿うように仰向けに寝ます。

両腕は真横に広げ（90°）自重で胸を広げていきます。痛みが強い場合はタオルを無しで行いましょう。痛みがなく慣れてきたら両腕を今より耳に近づけて行います。更にロール状タオルの厚みも調整しながら行うと良いです。まずはストレッチから行って見て下さい。

もちろんこれで良くなると言ったわけでは御座いませんので、もし

自分がこの症状と似ていると思われたり、症状の改善がないと思
われたらお近くの整形外科へ受診される事をお勧めします。

しなぐろの整形外科クリニック