

<ストレートネック>

今回は猫背の方に多く見られるストレートネックについてです。

正常な人の首は体の前方にゆるやかなカーブを描いています
がストレートネックの人はその名の通りまっすぐな状態になって
います。主な症状は慢性的な頭痛、肩こり、首の痛みで、長時
間のパソコン作業、携帯電話の使用で下を向く状態が長いと
悪化させる原因となります。

・ストレートネックの予防と改善

原因の一つとして首だけでなく全身の姿勢不良も考えられま
すので鏡で見ながら耳、肩、腰の骨、膝、くるぶしが一直線に
なる姿勢を覚えましょう。その姿勢を維持するためには筋力も
必要になるので合わせて腹筋や背筋などの体幹トレーニングも
行うと良いです。治療としては電気治療、牽引、手技療法を
行い、首周囲の筋肉をほぐし、血行促進や除痛等をするのが
一般的です。また大きく前へ胸を突き出すようなストレッチを
すると猫背で縮んでいる胸を広げることができます。無理を
せずに、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ストレートネックがあるからと言って必ず頭痛や肩こりがある
わけではなく無症状の場合もありますが、長年首の痛みで
お悩みの方は一度整形外科で受診して頂き、相談してみても
いかがでしょうか。