

カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。いつまでもしなやかな体でいられるように、日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを理学療法士がご紹介します。

トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ～

普通の肩こりなどは、もんだり温めたりすれば治るはずですが、それでも治らない場合はコリではなく慢性痛の可能性がります。慢性痛のある人の体には普段痛い場所と別のところに、触るとコリコリとするものが潜んでいることがあります。そこを押すとなぜか普段痛む場所に痛みが走ります。そのコリコリがトリガーポイントです。

無理な姿勢を続けるなど慢性的に筋肉に異常が起こってくると神経がずっと痛みの信号を送り続け、神経の異常興奮が収まらなくなりトリガーポイントを生み出すのです。トリガーポイントは引き金を引いて脳に信号を送り、コリとは別の、トリガーポイントによる痛みを生じさせることとなります。こうなると、筋肉をもんだり温めたりでコリの痛みは取れても、トリガーポイントの痛みは取れません。

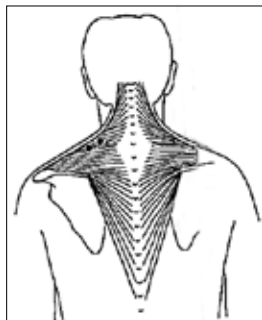
今回はトリガーポイントを用いた肩こりに対するストレッチとマッサージを紹介します。



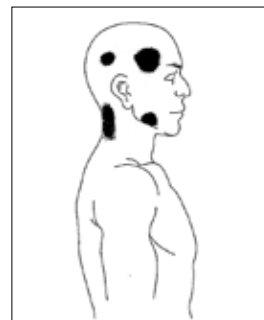
首の後面が凝っている方で、肩を上にくめると痛みが起こる
⇒上部僧帽筋に問題があるかも…。



上部僧帽筋基礎知識



肩を上にくめて出現する痛みのパターン



- ・首（側方）
- ・こめかみ～耳の辺り
- ・顎

【ストレッチ編】



背中を伸ばし、右肘を曲げ、右手を背中に回す。左手を頭の上に置き、左手で首を左に倒す。



NG

【マッサージ編】



トリガーポイントは肩口（首のなだらかになる部分）に多く出現します。マッサージする側と反対の指で身体の中心に向かって押しましょう。

上部僧帽筋タイプの日常生活アドバイス

- * 猫背になっていないか気をつける。女性の下着の肩ひもをきつくしすぎないように。
- * 座り姿勢で前かがみになったり、下を向くことを控える。



ストレッチ・マッサージの方法

ストレッチは、筋肉を痛くない程度引き伸ばします。一回のストレッチ時間は10～15秒を5回程度。ストレッチ中は息をゆっくり吐きながら行って下さい。マッサージは目的の筋肉が少し痛い程度の強さで5～15秒5回程度圧迫します。圧迫する方向は一番痛い方向で行います。

※激しい痛みを伴ったり、痛みとは別の症状を伴っている場合や症状の緩和が得られない場合は、念のため整形外科の受診をお勧めします。



リハビリテーション科