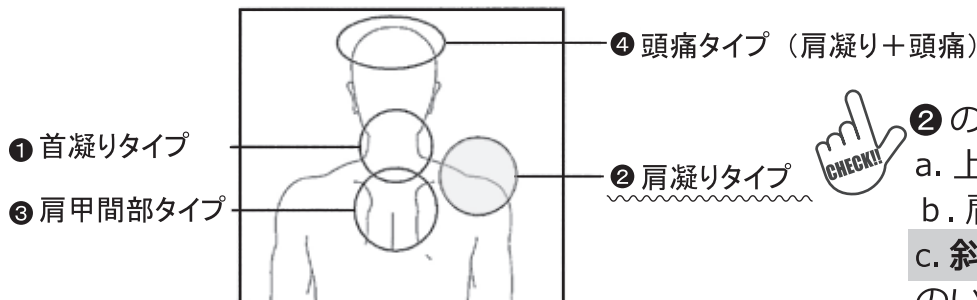


トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ④～

①2013年6月号、②12月号、③2014年6月号に引き続き、トリガーポイントを用いた肩凝りに対するストレッチとマッサージを紹介します。

【肩凝りのタイプ分け】



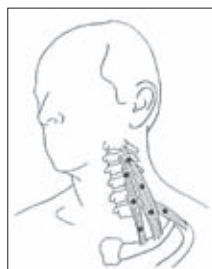
②のエリアに痛みがあるのは

- a. 上部僧帽筋 (第1回参照)
- b. 肩甲拳筋 (第3回参照)
- c. 斜角筋・棘上筋

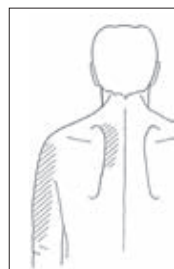
のいずれかに問題があるかも…。



斜角筋の基礎知識



痛みが出る部位



- ・胸部
- ・肩甲間部
- ・肩前面、後面
- ・上腕、前腕

【ストレッチ編】



伸ばしたい側の頭の真横に手を置き、手で頭を引き寄せる感じ



顎を上に向け、天井を見る感じ。顎を上にあげる。



【マッサージ編】



頸の骨の横から喉仏に向かって押していき、最も痛い部位に指を置き、首の骨に向かって筋肉を押す。

斜角筋タイプの日常生活アドバイス

- * 首のカーブにあった枕を使用する
- * ショルダーバックでなくリュックサックを利用する



【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。1回のストレッチ時間は10～15秒程度。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5～10秒程圧迫します。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、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。

