

ストレッチネックの体操について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士

花田 江利子

前回、ストレッチネックの原因として不良姿勢や長時間の同一姿勢が良くないこと、ストレッチネックの症状などについてお話しさせていただきました。今回は、具体的に自宅で出来るストレッチネックのチェック方法や体操について紹介させていただきます。

まず、自宅で出来るストレッチネックのチェック方法ですが、壁の前に立ち、かかと・お尻・肩甲骨・後頭部の4ヶ所が壁につくかどうかで判断します(写真①)。後頭部が壁につかない・力を入れないと出来ない方はストレッチネックの可能性がります(写真②)。皆さんも一度チェックしてみてください。ここで、後頭

部や肩甲骨が壁につかなかった方は肩の位置が前方へよった猫背の状態になっています。猫背になると背中が丸まり両側の肩甲骨が開いた状態になります。この姿勢が続くと背中から頸にかけての筋肉が過緊張となり、頸前面から胸にかけての筋肉も縮んでしまいます。

そこで、縮んだ筋肉を伸ばす体操ですが、写真③のように後ろで手を組み、左右の肩甲骨を背骨に近づけるように胸を張ります(写真④)。さらに、頸の痛くない方は上を見るように軽く頭を持ち上げ左右に各20秒ずつ頸をかしげます(写真⑤)。頸の痛い方は胸を張るまでの動作で止めて下さい。この時胸、頸から肩に

かけてストレッチできているかしっかり感じて下さい。体操を行う際のポイントとして、筋力トレーニングやストレッチではどこの筋肉を鍛えているのか、伸ばしているのかを意識しながら行うことは非常に大切なことです。テレビや雑誌などで色々な体操が紹介され、情報が多いと思いますがそこを意識してやるか、意識しないでやるかは効果も違ってきます。

今回、紹介させていただいた体操は無理のない範囲で行ってください。頸の痛みや肩こり、腕の痺れや怠さ等の症状が続く方は一度整形外科の受診をお勧めします。



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤