

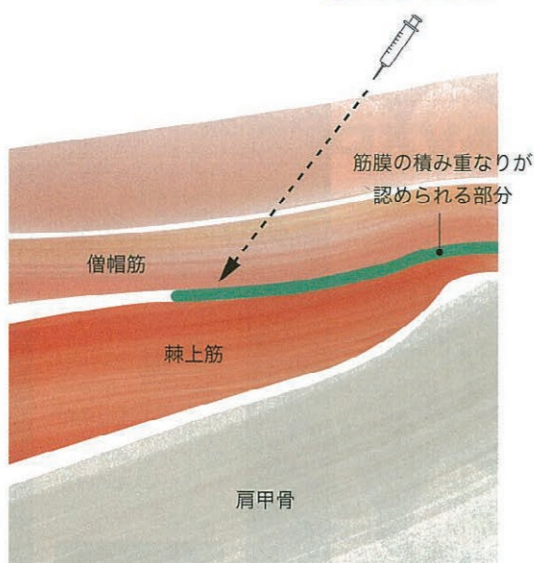


【今月の先生】
 医療法人社団 整志会
 沢田記念 高岡整志会病院
 神谷 和男 麻酔科・痛み緩和診療部長
 高岡市大手町8-31
 ☎0766-22-2468
 〓www.takaoka-seishikai.jp

■注射による筋膜リリース

注射は数カ所、1カ所約5ccを注入します。

刺入ポイント



当院の筋膜リリースは、エコー装置の関係で肩、首、背中などが対象です。治療は保険診療で、エコーで筋膜を見極めて注射を打つため安全です。肩こりで最も頻度が高いのは、僧帽筋と肩甲挙筋の間の筋膜、僧帽筋と棘上筋、僧帽筋と菱形筋。四十肩・五十肩では、僧帽筋と棘上筋、棘下筋などの筋膜に加え、肩関節周囲の腱も治療の対象となります。ただし、突然の肩の痛みや肩こりは、心臓などの疾患

エコーで筋膜を確認 安全に行える注射治療

リリースの効果がなかったり、効果が不十分になったりする可能性があります。そのため、ただし、もし異常があっても、手術などで治療ができない場合には、筋膜リリースで症状が緩和できることもあります。

日々の自己チェックで 異常の早期発見を

予防法は、日々の自己チェックで身体の異常を早期に見つけることです。同じ姿勢を続けることが筋膜の癒着の原因にもなるため、長時間のデスクワークや車の運転などでは、20分に1度は身体の一部でも動かすといでしょう。お尻を動かして体重をのせている位置を変える、ゆっくり深呼吸するなど、簡単な動きでも習慣づけていきましょう。

筋膜リリースストレッチ

1 両腕を前に伸ばす。背中を丸めず、肩甲骨だけおしだすイメージで。

この状態でキープ(20~90秒) /



2 肘の高さをキープしたまま、両腕を開くように後ろに引く。

この状態でキープ(20~90秒) /



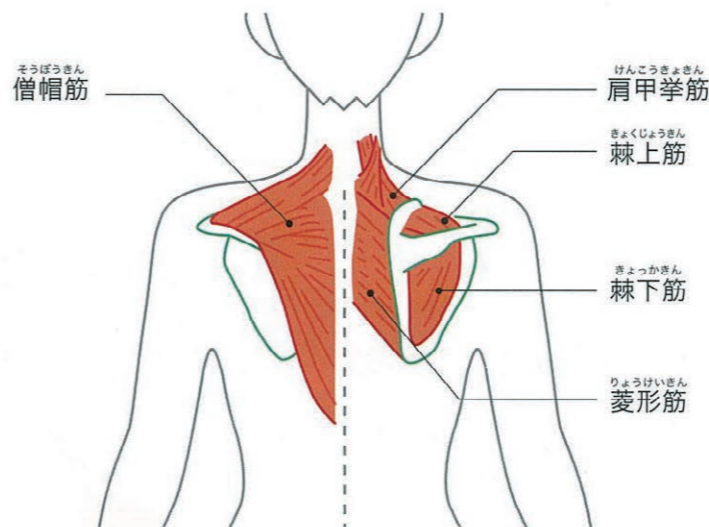
3 肩甲骨をおこすイメージで、両手を上げる。

この状態でキープ(20~90秒) /



注射だけで治癒するわけではありません。動きやすくなった肩が再び固まらないようにするためにも、ストレッチなどが重要になります。自宅でも簡単にできるストレッチをご紹介します。

肩周辺の筋肉



Takt Clinic

theme 筋膜リリース治療

肩こりや四十肩・五十肩などの症状に悩んでいる人も多いのでは。エコー装置を使用して注射を打つ注目の筋膜リリース治療をご紹介します。

自己チェックリスト 肩こり・腰痛

目をつぶって肩をすくめる
 ↓
 肩の力を抜いて、そっと目を開ける
 その時の状態は？

- 1 左右の肩の高さをチェック。左右の高さが異なる場合は、自覚のない肩こりが潜んでいるかも。
- 2 腰の前の出っ張っている骨に指をあてます。左右の高さが異なる場合は、身体がゆがんでいる証拠。腰痛の原因かも。

身体の動きやバランスのチェックを習慣的に行うことも重要です。たとえば、ラジオ体操をゆっくりと正確に行えるかどうかは、身体の動きのチェックに役立ちます。一見動いているように感じても、実は腕がしっかり上がっていないこともあるので、大きな鏡や窓ガラスに映して確認してみましょう。