

機能解剖講座～ストレートネック編～

今回はですね、
首のストレートネックというものについて
ちょっとお話しします。

首が凝る、痛いという方において、
増えてきていますよね。

まず、
ストレートネックは病名ではなく、
機能的な問題を指します。

本来であれば、
頰椎の前弯がなきゃいけないものが
真っ直ぐになっちゃっていると。

こうなるとやっぱり、
力学的な話になってくるんですよね。

それが、実際どうおかしいのか？
っていうお話しをします。

人間の頭蓋がありますよね。
この頭蓋に大後頭孔というのがありますね。
もし知らないっていう先生は解剖学を
勉強してみてください。

大後頭孔は、
人間の頭部のおおよそ真下にあります。

頰椎がその下に位置します。
そして、頰椎にも弯曲がありますよね。
脊椎全体でみていくとS字になっています。

S字や頰椎の弯曲があって、
頭の重さを上手に保つことが出来るわけです。
文節的な運動で外力からの負担を分散でき、
動きに対して安定が図られるわけですね。

首に弯曲があって頭を支えている。
これが2足歩行に特化した、
人間の機能的な首なんです。

ちょっと違う観点から
首の機能を考えてみましょう。

人間に近い、
猿・ゴリラにとってどうなんだろう？

というと、大後頭孔は実は人間より、
もうちょっと後ろにあるんです。

なのでゴリラが真っすぐ立って、
顎を引くことはまあ出来ないんです。

人よりも発達した筋肉がありますで、
頭を支えるのに全然苦にならないんです。

あと歩き方が違いますよね。
ゴリラの歩き方というのは、
ナックルウォークで手を着くんです。

手もちゃんと支持機構として
働いているんです。

人間は直立二足歩行ですから、
この手というのは足を踏ん張る事には
使わなくなってしまいました。

ですから、自由度が上がって、
いろんな道具を使う事が出来るようになりました。

こういう動作と重心とメカニカルな違いを
機能分化といい、人間とゴリラの大きな違いです。

そして、話は戻り、
ストレートネックになりますが、
人間の頭は約五キロです。

ボーリングの玉一個くらいって話しですが、
首に弯曲があって大後頭孔の真下に、
頸椎がくればストレスがかかりにくいんです。

バランスが取れているわけですね。
これがストレートネックのように
構造的に真っ直ぐになれば、
異なってくると。

弯曲がなく、
外力からの安定性も低くなります。

そうなるとやはり、
筋肉にかかるストレスは大きくなり、
伴って筋緊張の頭痛が出てくるわけです。

そこから肩が凝る、頭痛がする。
時には吐き気だったりとか、
いろんな症状出ますよね。

これをとるには、

どうしたらいいんだっていったら、
ちゃんと肩の上に頭を乗っけられればいいんです。

よく巻き肩とかって言いますよね。
肩が巻き肩だと顎を引くことは出来ないんです。
なぜなら首がまっすぐになれば顎が前に出るからです。

となると、ストレートネックを治しましょうの前に、
肩を開かないといけないんですよ。

肩を開いてあげて、脊椎の伸展に伴い、
頰椎の弯曲も確保できますし、
顎も引きやすい状態になります。

頭の五キ口を脊椎全体の中で重心のバランスが
とれるようにしてあげる事が必要なのです。

そうしてあげれば、ストレートネックは実際とれるんです。
やはり姿勢の中で頭重量を支える、バランスをとるとい意味の治療戦略です。

スマホ中毒の人やパソコン作業をする人で、
こうしたストレートネックが多いわけです。

それは背中が丸くなって、
後ろ重心になっちゃって、そういう人は
頭を出さないとバランスが取れないんです。

そうした積み重ねで、
ストレートネックになっちゃうのは
当たり前っちゃ当たり前なんですね。

いかにそのストレートネックになった、
その本質の要因っていうのはなんだっていうところを
見つけていき治していくというのがストレートネックです。

こういう見方をすることで、
構造的なストレートネックでの凝りも
改善出来るのでちょっと考え方を変えてみる。

人の体の機能や発生・進化の観点から
紐解いていくというのも1つだと思います。

今回はストレートネックについてのお話しでした。