

今回は、ヘッドフォワードポジションの
痛みの要因について解説します。

猫背で頭部が前方変位していて
肩こりや頸部痛を訴える
患者さんが多いかと思います。

そんな患者さんに対して
筋肉をほぐしたり、ストレッチをしたり
関節にアプローチをしてみても

なかなか改善がみられないのが
現状なのではないでしょうか。

では、なぜヘッドフォワードポジションが
痛みに関わるのかを考えてみましょう。

上半身の質量中心が第7胸椎～9胸椎の前方に
位置しています。

この上半身の質量中心が後方に変位すると
胸椎の後弯が増強して、
代償として頭部の前方変位が起きてしまいます。

この座位姿勢で首の伸展運動が起こると、
下位頸椎が優位に動きやすくなります。

さらに、この状態で頸椎が伸展すると
上位胸椎が屈曲方向に動き、
肩甲骨が前傾方向に動きます。

土台の肩甲骨が前に傾くように動き、
下位頸椎が伸展方向に動く。

これによって頸胸椎移行部で
過剰な分節運動がおこる。

といったことが、頸部痛の原因である
ということが考えられるのです。

となると、頸椎だけでなく胸椎への
アプローチも重要になってくるわけですね。

頸椎・胸椎に関わる筋肉で考えていきますが、
ヘッドフォワードポジションの時には

胸筋・僧帽筋・肩甲挙筋などの筋の緊張が
亢進してしまっています。

反対に頸部屈筋・菱形筋・前鋸筋などの筋の
緊張が低下してしまっています。

なので、筋の緊張の亢進をとること、

筋の緊張の低下を戻すことが必要となります。

ただ、気をつけないといけないのは
相反抑制のことを考えると

筋の緊張の亢進を取り除いたあとに
筋の緊張の低下を戻す
といった順序が良いですね。

こういった、筋のバランスが大事になりますので
拮抗筋のことも頭にいれながら
施術に当たってみてはいかがでしょうか。