

今回は頭頸部前方変位について
考えていきたいと思います。

今年は、コロナの影響もあり
テレワークなどでデスクワークが増え
肩こりを訴える患者さんが増えたのではないのでしょうか？

そういった方の姿勢を見てみると
猫背姿勢で頭頸部前方変位が起きている方が
多いように見受けられます。

症状としては、肩こり（肩上部）を訴え
僧帽筋を触ってみるとガチガチに硬くなっている

じゃあ、僧帽筋を緩めましょう！
といって筋の緊張を取るような、施術をされていませんか？

リラクゼーション目的だったり、イカリ肩のような方
であれば、そういった施術でも良いかと思いますが

なで肩の方にそういった施術をするのは
どうなのか、と感じます。
（実際は、イカリ肩よりもなで肩の方が多いですね）

どういうことか
についてお話しをしていきましょう。

頭頸部の前方変位が起きていると
環軸は前方変位していて、大後頭孔の位置が
環椎よりも後方に位置します。
（見かけ上の頭部は後方変位ですね）

この頭頸部の位置関係では
安定をさせるために、頸椎を伸展位で
ロックをかける必要がでてきてしまいます。

そこで、働くのが胸鎖乳突筋となります。
本来であれば、胸鎖乳突筋の作用というのは
頸部の屈曲・回旋ですよね。

ですが、場合によっては
胸鎖乳突筋の収縮で頸椎を伸展する作用に変わるのです。
(解剖書などで位置関係を調べてみてください)

特に、中部頸椎の過伸展でロックをかけようとする。
そうすると、僧帽筋はオーバーストレッチぎみになるわけですね。

僧帽筋がオーバーストレッチされていることで
テンションがかかっている状態になります。

そういった背景がある中で
僧帽筋が硬いから緩めましょう！
というのは、どうなのか？というわけなんですね。

となれば、こういった頭頸部の前方変位が起きていて
肩こりを訴える患者さんに対しては

肩こり（肩上部）の症状が出ていたとしても
狙うべきポイントは違ってきますよね。

1つのポイントとしては
胸鎖乳突筋や斜角筋といったように

前面にある、筋の収縮によって
頸部伸展位で首の安定性を保つ変わりに

前方変位が増強して、肩こりに繋がる
ということが考えられますので
前面の筋への施術が重要になります。

ですので、ただ僧帽筋が硬いから緩めよう

ということではなく

患者さんがどういう背景で
肩こりが起きてしまっているのかを考えて
施術をする必要性があるのです。