

今回は肩甲間部のコリ症状
について解説をしていきたいと思います。

最近では、コロナ禍ということもあり
職場のデスクのように整った環境ではなく
自宅で、デスクワークをする方が増えていますよね。

そういった事もあり
肩甲間の間がコルといった症状を訴える方が
お越しになれる機会が増えたのではないのでしょうか。

そういった症状を訴えられる患者さんに
どのような治療をされていますか？

肩甲間部をほぐしたり
肩甲骨の動きが悪いとからと言って、肩甲骨を動かす
などと言ったところでしょうか。

たしかに、そういった事をする事で
一時的に楽になったけど、また症状が戻ってしまう
というケースが多いのではないのでしょうか。

ただ、闇雲に肩甲骨を動かすことで
慢性化させてしまう事があるので注意が必要です。

どういう事かと言いますと
デスクワークになりますと、猫背姿勢に
なられている方が多いかと思います。

猫背姿勢になっているという事は
肩甲骨外転位+胸椎の可動域制限
といった状態になっている事が多いですね。

胸椎の可動域制限が起きてしまっているため
手を前に伸ばすといった、上肢を動かす際に
脊椎の回旋運動が上手く使えずに

肩甲骨の過度の外転をしてしまうといった
代償動作をしてしまうんですね。

となると、肩甲骨の過度の外転に対して
肩甲骨を内転させる筋肉が
遠心性に収縮する、という事になります。

そうなれば、肩甲骨内縁に付着する筋肉の
緊張が高くなることで
肩甲間部にコリといった症状に繋がるわけですね。

では、こういった状態になっている方に対して
更に、肩甲骨を外転方向に促す刺激を入れたら
どうなるかは、イメージがつきますよね。

となれば、どういうアプローチを
考えなければいけないか、と言うと

胸椎の可動性を促すことによって
肩甲骨による、代償動作を制御する
といった事を考えるべきですね。

こういった事を踏まえて
肩甲間部のコリ症状を訴える方に対して
施術をしてみてもいいかがでしょうか。