

<質問>

Q1.首が痛くなり悩み中です。寝違いの首の痛さではないのですが、朝起きると首が痛く、ホットタオルで首を温めましたが気持ち悪くなってきました。嘔吐はしませんでした。気持ち悪くなると大変です。気持ち悪くならなくても、首がズキズキし鎮痛剤やホットタオルが欠かせません。説明がしにくいのですが、原因があるのでしょうか。(RN:Today is another day さん)

A1.ありがとうございます。寝違えているわけではないけど、首が痛いということですかね。手の痺れなどは見られていますか？手の痺れを伴う場合は神経症状が疑われるので、頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症性神経根症などの恐れもあります。ストレートネックなども首の痛みを併発し、痛みが強い場合は嘔気を伴うこともあるかと思います。痛みが強くなるようなら、一度病院にて頸部のレントゲンなどを撮ることをお勧めします。

Q2.おシゲさん～左腕が肩ぐらいまでしか上がらないのですが、50肩の治し方ありませんか？※整体にかかって、針治療をしてもなかなか治りません！ストレッチで腕が上がるようになりませんか？
(RN:行ったり来たり！さん)

A2.五十肩ですね、正式には肩関節周囲炎と言う病名になります。肩関節周囲炎リハビリのガイドラインでは、特性から大きく2つに分かれております。疼痛性痙縮期と呼ばれる炎症や疼痛が強い時期は、積極的な運動療法は控え、生活動作の指導、疼痛軽減のためのアプローチを優先させて行います。拘縮期と呼ばれる、炎症が収まった時期には積極的に運動を行います。有名な運動としては、コッドマンの振り子体操です。立った状態で、おじぎをするように体を前傾させ、腕を下垂させます。下垂した腕を脱力させ、振り子のように運動していきます。痛みを伴う際は注意して行ってくださいね。