

障害名

寝違え

① 症状

寝起きや長時間ある方向に首を傾けた後は、首が痛くて回せなくなる。

② 原因

必要以上に伸ばされ続けた筋肉が、元に戻ろうと異常収縮を起すことにより、周辺の血流が悪くなり、筋肉が硬くなるので、こういった症状が出てくる。

③ 治療法

- ① 首の動ける方向を確認
- ② 痛みがひどい時は、冷たい患部を冷やす
- ③ 筋肉をゆるめて、血行の促進をはかる。

④ 予防法

- ・寝る前に首の筋肉をゆるめる為に、ほどほどに、ストレッチをしたりする。
- ・首に負担のかからない枕にする。      ねど

⑤ 追記

- ・腰の仙腸関節をゆるめることにより、改善することもある。
- ・対象となる筋肉 → 僧帽筋、肩甲挙筋