

障害名

頸肩腕症候群

① 症状

首、肩、腕のしびれや異常感覚、首の痛みがある。

② 原因

- ある特定の筋肉の使い過ぎである筋肉疲労だと言いきれないという疾患の本質がはっきりしないところがある。
- 一日中、同じ姿勢がパソコンに向かっていたりするのは多い疾患です。

③ 治療法

- 筋肉の疲労をとることが大事。そうすることにより首から腕にかけての負担が減る。結果、痛みが軽減。
- いろんな方法があるかもしれませんが、できるだけ手紙はさけるべきです。

④ 予防法

- 同じ姿勢を続けすぎないこと。

⑤ 追記

変形性頸椎症 (50本以上は多い)
頸椎椎間板ヘルニア (20~40本は多い)) 2つ併せて
頸肩腕症候群 という