

障害名 一般的な肩こり

① 症状 日本人に多い症状。(世界一ともいわれている)

◦ 軽症 → こり

◦ 中症 → 痛み

◦ 重症 → 緊張性頭痛を伴う

② 原因

◦ 肩の筋肉が緊張することで、血液循環が悪くなり、乳酸などの老廃物が筋肉の中にたまるために起ると言われています。なぜ、筋肉が緊張するのか明確になっていません。

③ 治療法

◦ 筋肉をゆるめる (僧帽筋・脊柱起立筋)
要は、肩と背中ということ。

④ 予防法

⑤ 追記