

障害名 背筋痛

① 症状

◦ 局所的または全体的に背中が痛む。

② 原因

◦ 長時間のデスクワーク) 僧帽筋や広背筋の疲労
◦ スポーツ選手

③ 治療法

◦ 背中の筋肉をゆるめてあげる

④ 予防法

⑤ 追記

◦ ただし、内臓疾患のシグナルであるケースもあるので
注意を。