

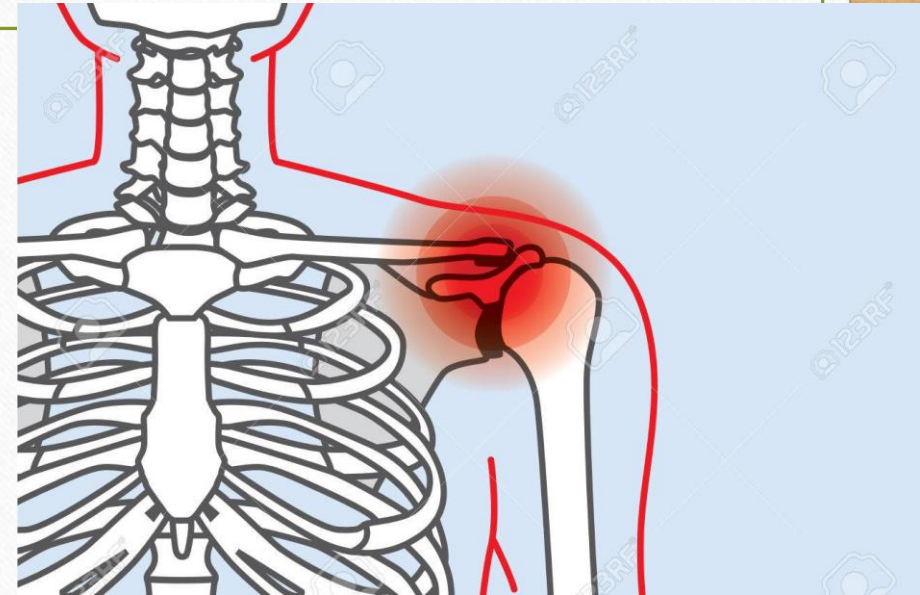
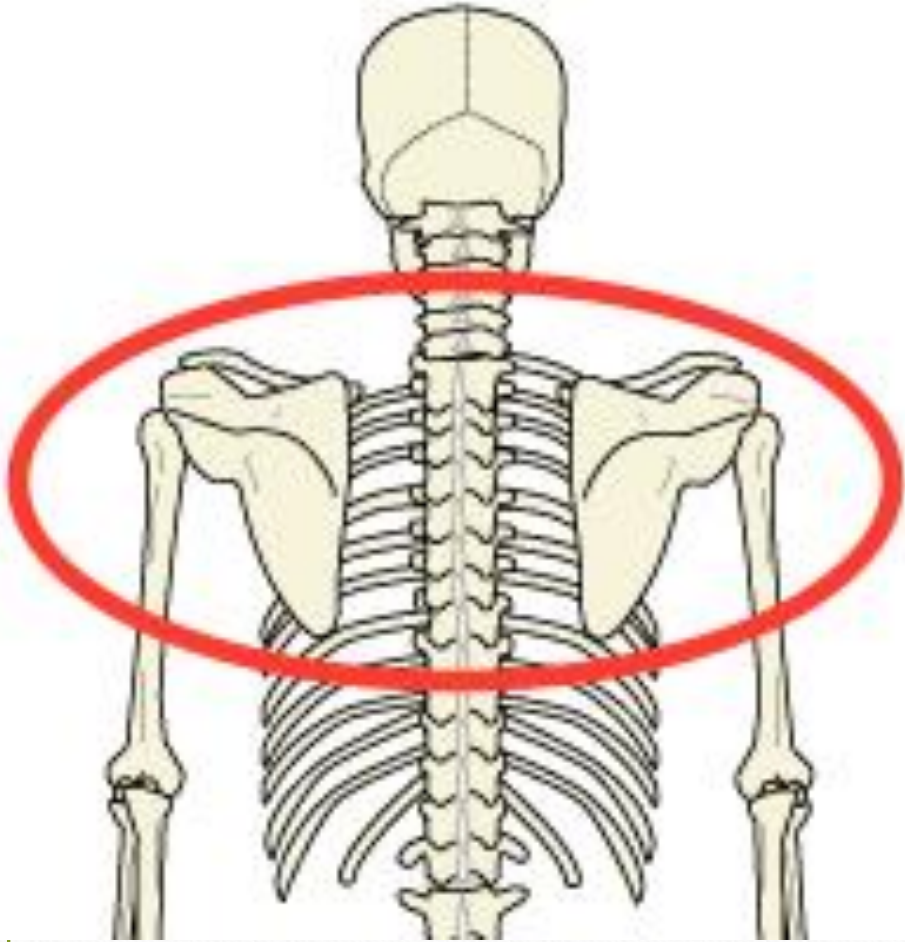
肩こりについて

倉敷市立市民病院
リハビリテーション科
青井 健

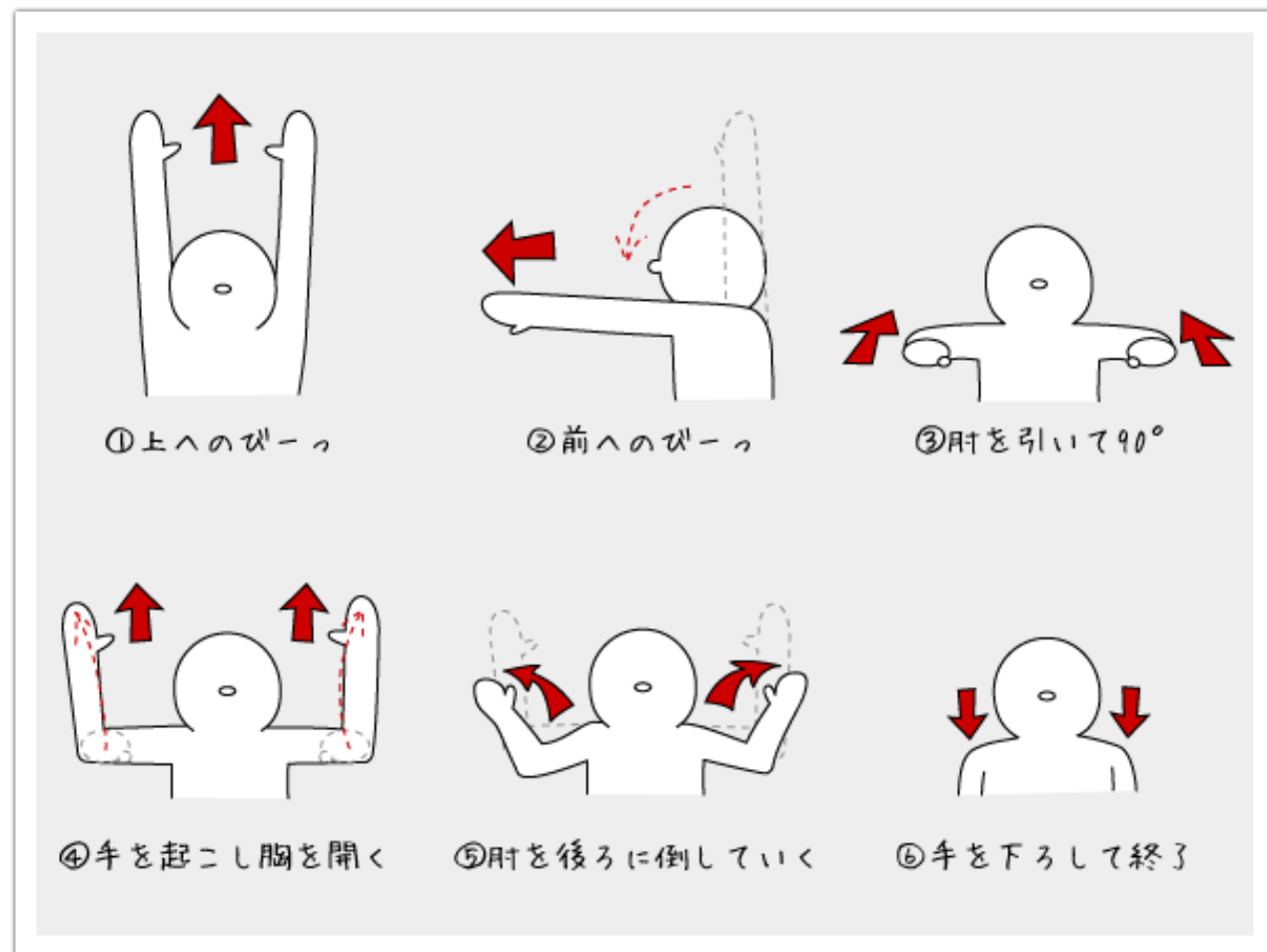
日常生活での原因

- 姿勢が悪い
- 同じ姿勢が続く
- 眼精疲労
- 運動不足
- ストレス

首・背中の後ろ側の筋肉が問題



解消するには・・・



肩こりが症状として現れる疾患

《関節や筋肉の病気》

- 頸肩腕症候群
- 肩関節周囲炎(俗にいう 五〇肩)
- 頸椎症
- 頸椎椎間板ヘルニア

《肩こりを感じる身体の病気》

- 更年期障害
- 緊張性頭痛
- 血圧の異常(高血圧・低血圧)
- 狭心症・心筋梗塞

体操をしても、解消しない方は・・・

◎ 整形外科を受診



医師の指示の元



薬(飲み薬・貼り薬)・他科受診



最後は、リハビリが待ってます

リハビリ科

◎リハビリ科の外来

☆基本的に午前中

症状に合わせて、スタッフ	理学療法士	7名
	作業療法士	5名
	言語聴覚士	1名
	アシスタント	2名

お待ちしてまーす

