



注意！まじょー！
斜角筋症候群に

今回のテーマ 筋肉シリーズpart14 「斜角筋」

斜角筋は、首の左右それぞれの前外側に付く3つの筋肉で、前から前斜角筋、中斜角筋、後斜角筋と呼ばれます。そのうち前斜角筋と中斜角筋は頸椎から1番目の肋骨に付き、左右どちらか一方がはたらくと首が側屈、回旋します。首を屈曲させるときは、左右両方が同時にはたらく筋肉です。

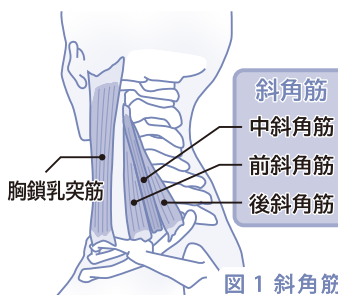


図1 斜角筋

神経が通過する斜角筋

斜角筋の間から腕神経叢という大きな神経や大きな血管が出ています(図2)。斜角筋が固くなると、その神経や血管に触ってしまい、しびれや腕のだるさ、手先が冷たくなるなどの症状が出ます。それを「斜角筋症候群」と言います。

特に、交通事故のむち打ちになった方、スポーツで首を痛めた方がなりやすいと言われています。

★斜角筋症候群の症状は、頸椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症・肩こりなどと似ているため鑑別が必要です。

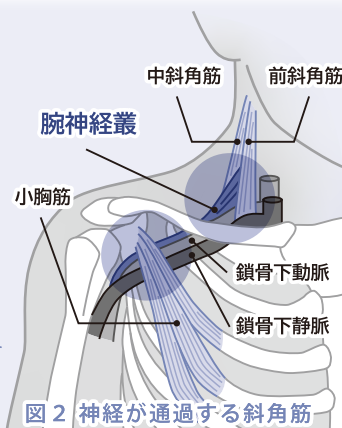


図2 神経が通過する斜角筋

斜角筋症候群の鑑別方法

肩、肘90°の姿勢を取り腕に痛みやしびれが出る場合は斜角筋症候群の疑いがあります。しびれ・痛みがひどい場合は、念のために整形外科の受診をお勧めします。



斜角筋を鍛えるメリット

- 肩こりの改善
- 姿勢が良くなる
- 頭痛の改善

筋肉シリーズ第14弾は首の筋肉「斜角筋」についてお伝えしたいと思います。上を向いたり、左右を向くと手がしびれる！の症状はないでしょうか？その正体は「斜角筋症候群」かもしれません。パソコン仕事やスマホなど、首を固定し続ける姿勢が斜角筋を緊張させることに。ひどい時には整形外科受診が必要になるかもしれないので、しっかりとケアしましょう！



和歌山リハビリテーション専門職大学
松井 有史 理学療法士

▼ リハビリでよく行われる斜角筋のストレッチをご紹介します ▼

斜角筋の直接ストレッチ



左手を右側頭部に置く。

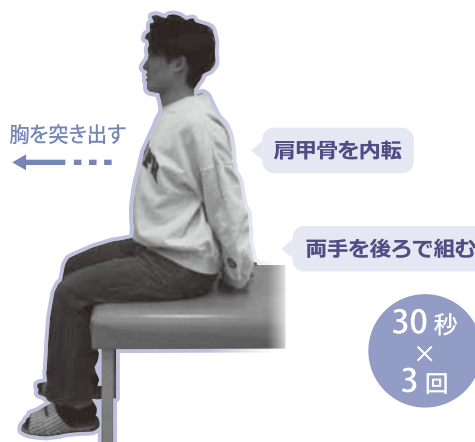
ここを伸ばす！

30秒
×
3回

- 1 左耳を肩に付けるように横にゆっくり倒していきます。
- 2 その状態で顔を天井方向に傾けます。無理せずできる範囲で。
- 3 呼吸は止めずに、右側の側頸部の伸びを感じてください。

※ストレッチ中に、筋が伸ばされる痛み以外の症状(しびれなど含む)が出る方は中止してください。

斜角筋の間接的ストレッチ



胸を突き出す

肩甲骨を内転

両手を後ろで組む

30秒
×
3回

- 1 後ろで手を組む。
- 2 左右の肩甲骨を引き寄せて胸を突き出す。
- 3 呼吸は止めずに、そのまま30秒キープ。

普段から肩こりがひどく、特に首に違和感のある方に効果的なストレッチです。また、斜角筋の間接的ストレッチは「寝違え」にも効果がありますので、ぜひお試しください。