

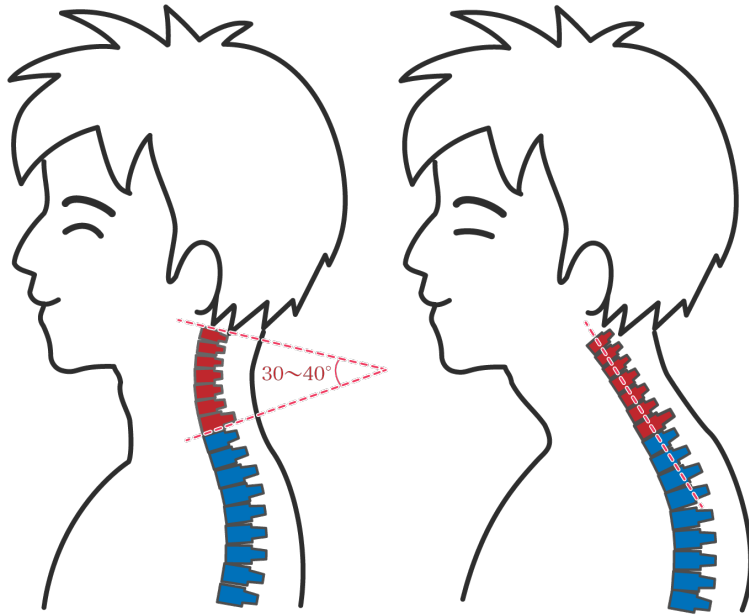
# ストレートネック

が得意になる講座



なごみ整体

## ストレートネックとは？



ストレートネックとは、頸椎の**状態**をあらわす言葉。頭の重さは、約...**体重の10%**とされているため、ボーリングで自分が使用するボールの重さに近いとイメージすればいい。

重い頭を支えるため、背骨はS字にカーブしていて、重さを分散する仕組みになっている。生理湾曲という。**頸椎の生理湾曲は30~40°が正常範囲**とされていて、私生活の習慣など何らかの理由で、生理湾曲が小さくなり、**頸椎が真っすぐな状態になっていることを「ストレートネック」という**。近年、増加している。一般的に、頭を下げる姿勢(アゴを出す姿勢)で、頸椎はストレートになりやすいとされているため、近年は、パソコンやスマートフォンの普及により、ストレートネックの原因に大きく関与していると考えられることから**「スマホ首」**とも言われている。

# 原因・症状は？

## ● 日常のカラダの使い方(姿勢など)が原因

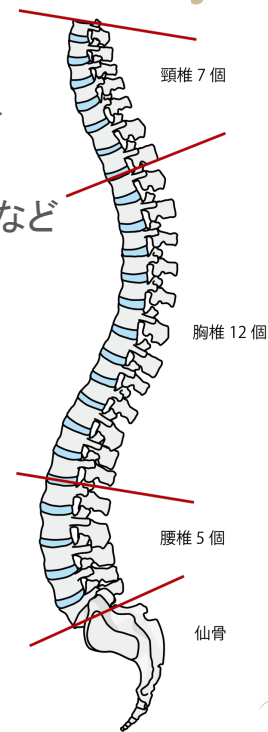
- ・アゴが前に出る長時間の姿勢... パソコン、スマホ、前傾作業、前屈作業など
- ・アゴに長時間、力が入ること... 噛み締め、歯ぎしり、長時間の力仕事など
- ・背骨(姿勢)の状態... 猫背、反り腰、高枕、座り仕事、側湾・歪みなど
- ・慢性的な肩こり、首こり、背中こり、腰痛など

## ● 症状別重症度

- ・軽度... 首こり、肩こり、背中こり、腰こり
- ・中等度... 頭痛、吐き気、めまい
- ・重症... 腕や手のシビレ

※あくまで...ざっくりとした目安なので、上記はストレートネック以外が原因でも起こる。

背骨のバランスの崩れなので、いろいろな原因が重なり起こる。  
生理湾曲を崩す原因となる部分にアプローチする。



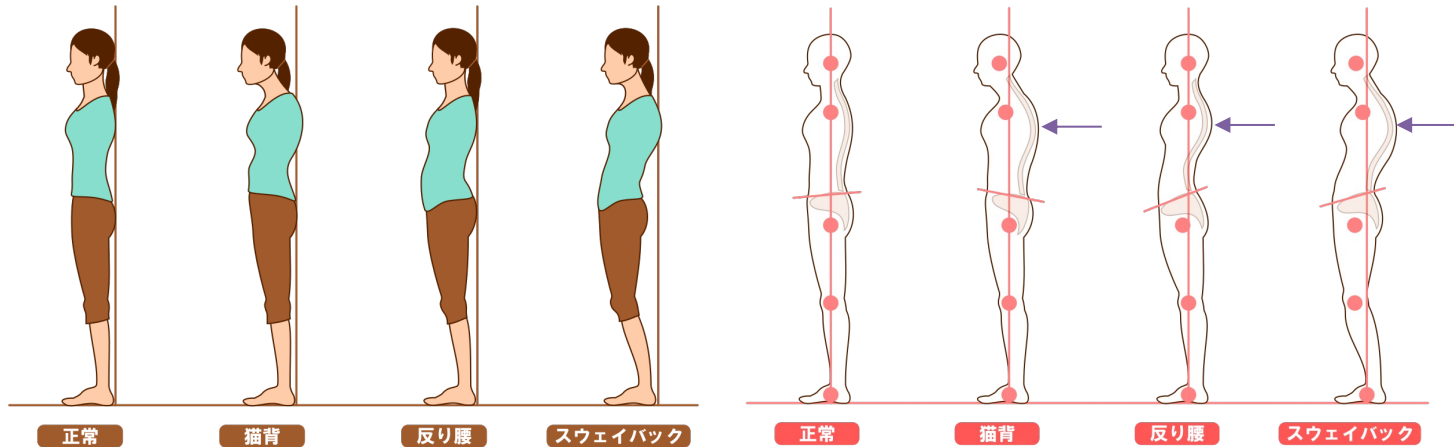
# 判定は？

- セルフチェック ・カカト、お尻、肩甲骨を壁に付けた時に、後頭部が壁に自然に付くか？

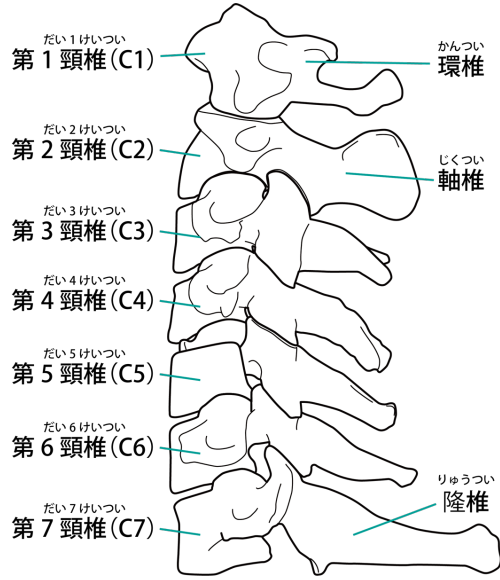
猫背やスウェイバックがストレートネックほぼ確定で、反り腰は半々くらい...胸椎がどれくらい飛び出しているかによる

- 施術チェック ・ベッドと首の隙間が少ない。頸椎が硬くて前弯できない。首前の緊張が強い。

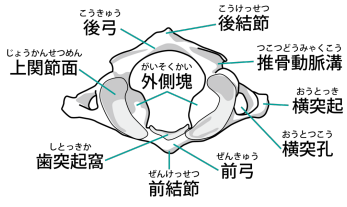
上記の場合は、ストレートネック可能性が大きい。首の骨をたどれば真っ直ぐなので分かる。



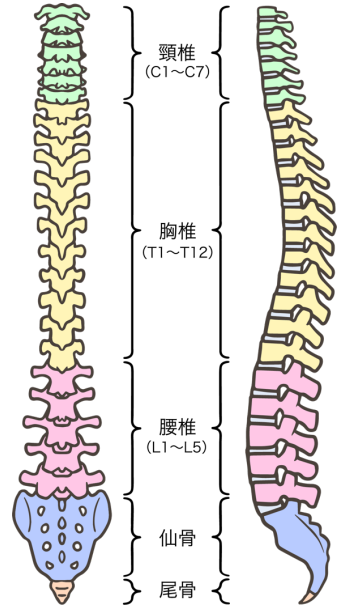
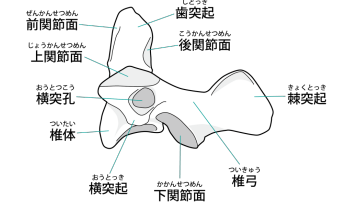
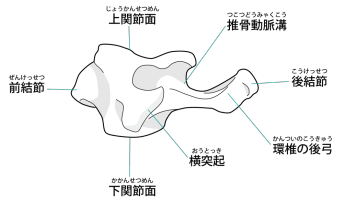
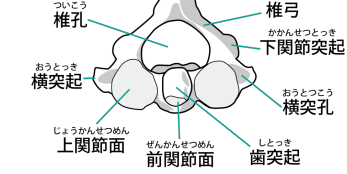
# 首の骨(頸椎)



第1頸椎(環椎)

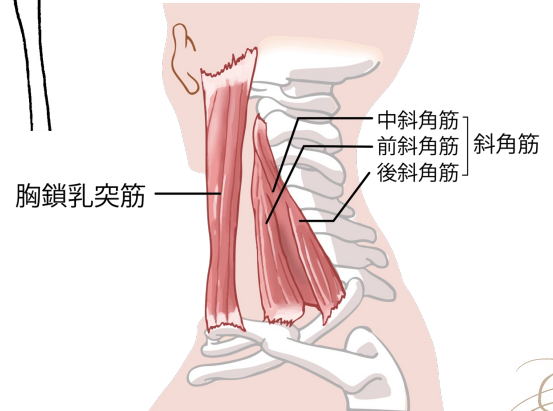
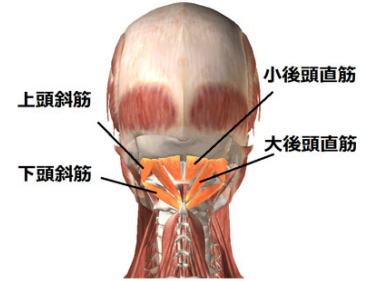
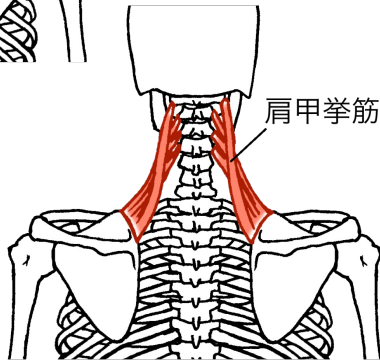
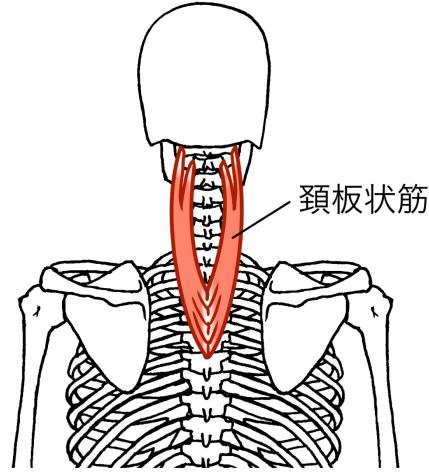
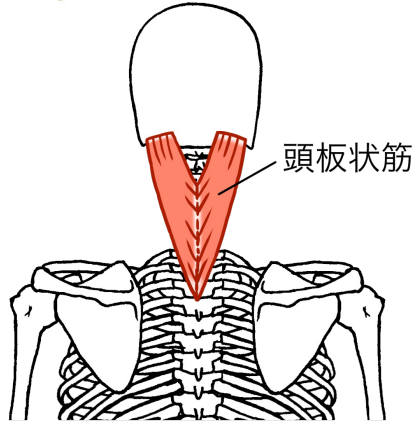


第2頸椎(軸椎)

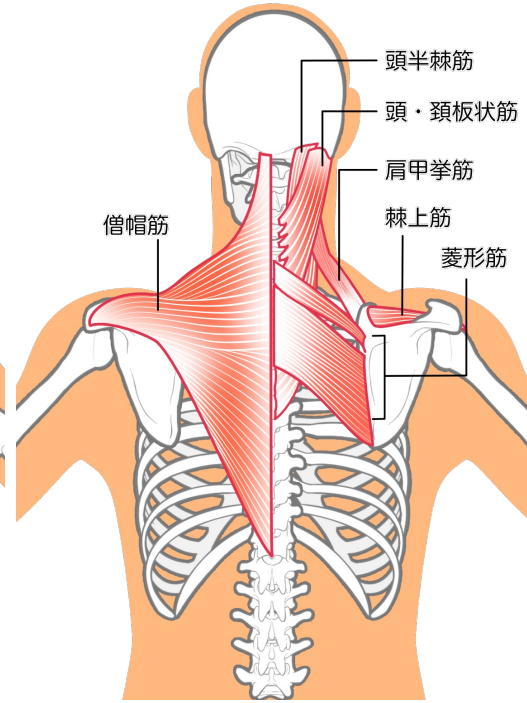
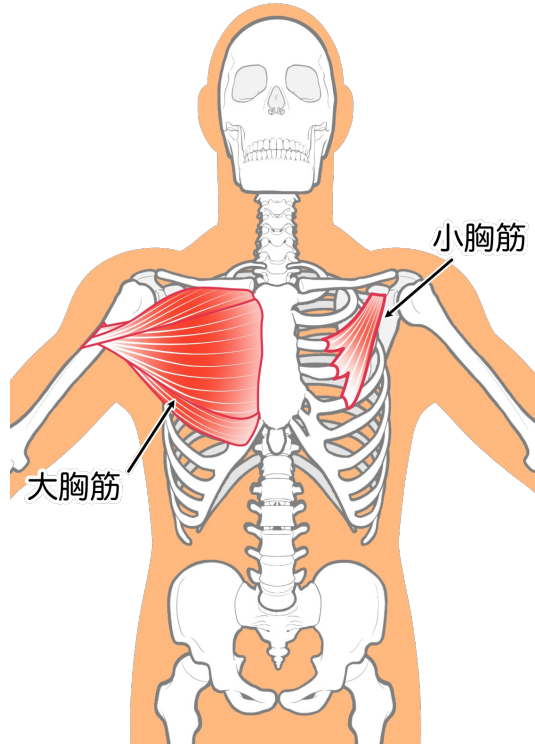
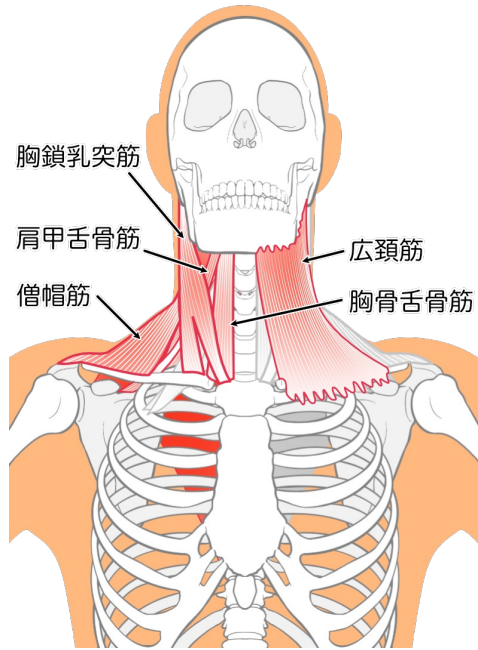


頸椎の横突起、棘突起は触りにくい

# ストレートネックと影響しあう筋肉



# ストレートネックと影響し合う筋肉



# 施術のポイント

●可能であれば、Befor&Afterを実感していただく。

- ・壁に、カカト、お尻、肩甲骨を付けた時の頭の位置や肩周りの張り具合。
- ・力を抜いて自然に立っていただいて、横から首の写真を撮影する。

頚椎は背骨の中でも、小さく腰椎ほど上下の関節がしっかり噛み合っていない。

また、胸椎のように肋骨で固定されていないため、自由に動きやすい。

胸椎が動かなくても、正常であれば頭は90°までは横を向ける。

胸椎、腰椎よりも強度が弱く、脳に向かう血管や神経が触れやすいため、デリケートな場所になっている。

施術者の意思で頚椎を動かす場合は、決して力任せにしない。

ジワっと、可動域の限界まで動かした後は、本人の呼吸で筋肉がゆるむのを待つか、直接、筋肉に触れたり、ゆらしたりしてほぐすようにしてください。

イタ気持ちいい範囲を限度として、ゆるまない時ほど、小さく、優しくです。