

胸郭出口症候群について

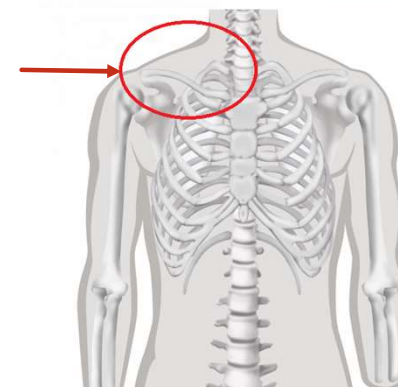
胸郭出口症候群とは？

- ▶ 胸郭出口症候群とは、人間の体の胸郭出口（きょうかくでぐち）という部分が狭くなったために、手のしびれや痛みなどを引き起こす病気です。

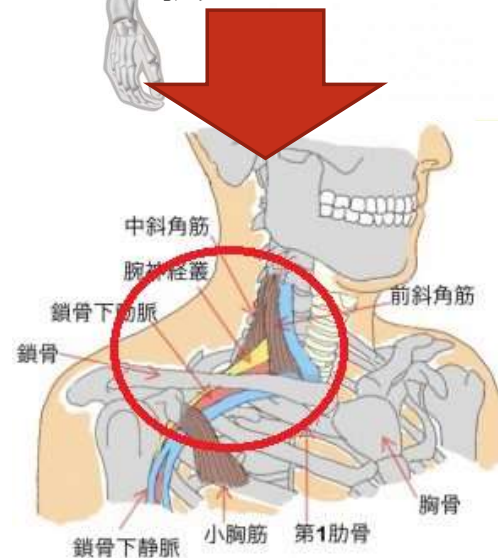


胸郭出口ってどこ？

- ▶ 胸郭出口とは首と肩の間にある血管や神経が通る通路です。
- ▶ そこを通る血管や神経が丸印の部分で骨や筋肉によって狭くなり圧迫されてしまうと症状がでます。



拡大すると・・・



この辺りをいいます。

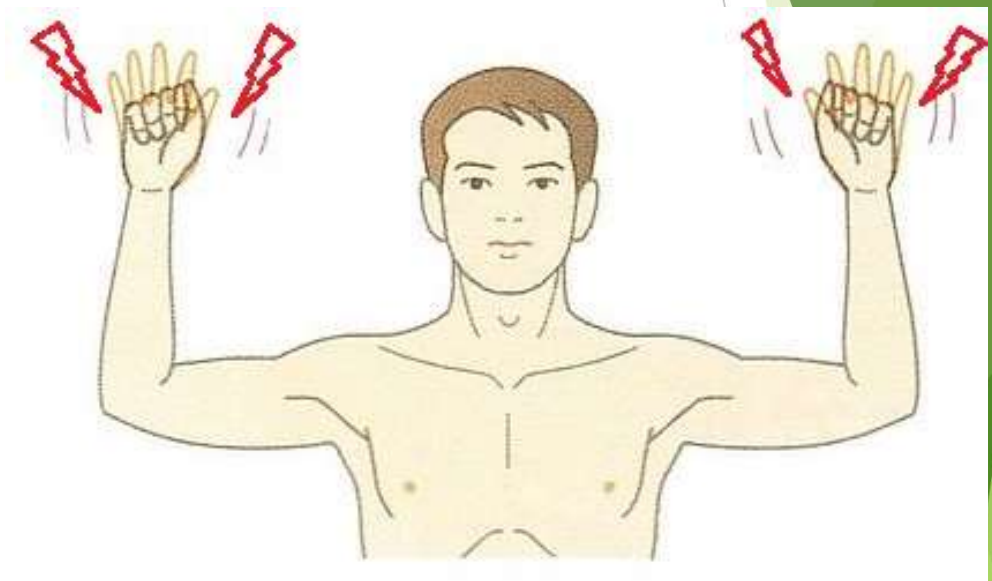
胸郭出口症候群の原因は？

- ▶ もともとの骨の構造、個人差が原因の場合もあります。
- ▶ 男性でしたら、**筋肉質で怒り肩**、女性でしたら**首の長いなで肩**の方など。
- ▶ また、**仕事やスポーツなどで繰り返しの動作**を行ったり、**交通事故**などで筋肉や神経、血管にストレスを与えてしまい、痛めてしまうことも原因になります。



診断方法

代表的な診断方法の1つとして、右の図のように3分間腕を上げながら手をグーパーグーパーします。もし手に痺れや重ダルさが出てきたら胸郭出口症候群の可能性がります。



治療法は？

- ▶ 炎症を抑える薬、筋を柔らかくする薬などの**薬物療法**。
- ▶ 胸郭出口部に対する**神経ブロック注射**。
- ▶ 装具による矯正などがあります。
- ▶ **当院のリハビリテーション**によるストレッチや筋力トレーニング、ご自身でも行える**セルフストレッチ**などがあります。
- ▶ **手術療法**が適応される場合もあります。



日常生活での注意点

- ▶ 胸郭出口に圧迫や牽引が加わらない姿勢や肢位をとるように気をつける。
- ▶ 荷物を下げる、重量物を抱えるなどの肩や首にストレスがかかる動作を避ける。
- ▶ ベースにある不良姿勢の改善のための、良い姿勢を保持するための環境も必要です。
(15分毎の姿勢の変更・毎日のストレッチ等)



良い姿勢と悪い姿勢の例



立位

- ①頭を前に突き出している
- ②肩を前に突き出している
- ③背中が丸まっている
- ④膝が曲がっている



座位

- ①頭を前に突き出している
- ②背中が丸まっている
- ④座る位置が浅く骨盤が後ろに傾いている



立位

- ①耳
- ②肩の外側のでっぱり
- ③骨盤のでっぱり
- ④膝の皿の後ろ
- ⑤外くるぶしの前が一直線上に位置する



座位

- ①あごを軽く引く
- ②背すじを伸ばす
- ③骨盤を起こす
- ④膝を直角程度に曲げる

セルフストレッチ

肩すくめ運動 (10回×3セット)



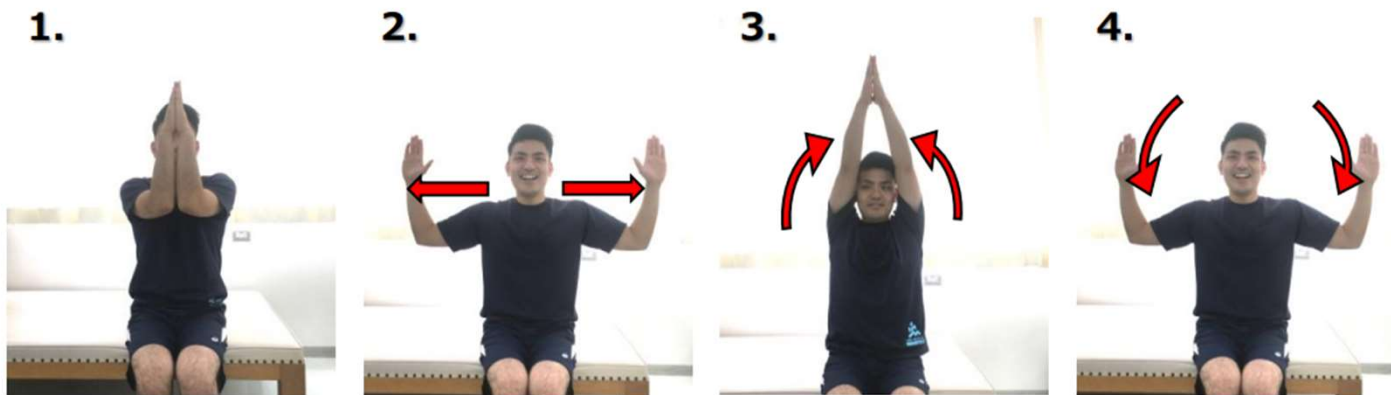
セルフストレッチ

上肢のストレッチ（それぞれ20秒ずつ）



セルフストレッチ

Winging



- 1.両手・両肘を合わせ顔の前に持ち上げる.
- 2.肘を下げないように体の横に開く.
- 3.両手をあげ,手のひらを頭上で合わせる.
- 4.体の横に両手を開き,下ろす. →1.へ戻る



背中
の筋肉に力が入るように意識する!



1.→2.は肘を下げないように!
痛みがあれば無理をしない!

※ご不明な点がございましたら当院までご来院ください。