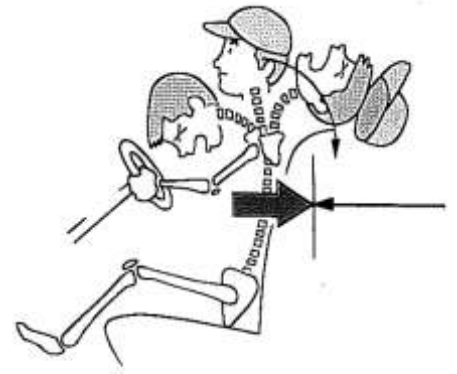


リハビリニュース No.28

～頚椎捻挫(けいついねんざ)について～

頚椎捻挫(鞭打ち損傷)とは何らかの原因(交通事故、スポーツなど)で首が不意に衝撃を受け、頚椎周囲の筋肉や靭帯、神経や血管などの組織に損傷を受けたものをいいます。



a. 後方より追突された場合

《症状》

- ・局所症状 ⇒首の痛み(背部、肩甲骨周囲も含む) 首の運動制限
- ・神経症状 ⇒腕や手のしびれ 知覚異常 筋力低下 麻痺
- ・自律神経症状 ⇒頭痛 吐き気 めまい 耳鳴り 冷汗 不眠

《検査》

頚椎捻挫では特にレントゲン所見に異常は認められません。

《治療》

- ・運動療法⇒ストレッチ、筋力強化
- ・装具療法⇒頸部を保護するため、頚椎カラーによる固定
- ・物理療法⇒温熱療法、電気刺激療法、頚椎牽引療法など
- ・薬物療法⇒非ステロイド系抗炎症剤、筋弛緩剤など



《運動療法》

- ・ストレッチ・マッサージ…筋肉の柔軟性を改善させ、痛みの軽減を図る
- ・首の筋力トレーニング…循環改善、筋肉の緊張を落とす、首の安定性を高める

《治療期間》

1カ月で40%、3ヶ月で70%、6カ月で90%の方が治癒するとの報告が多い。6カ月以上が約10%認められる。

むち打ちによる痛みは、事故から2～3日後に出現するケースが多く、約3か月以内で、完治するものがほとんどです。しかし、症状の改善には個人差があり、筋力が弱い女性・過去に事故歴がある方は治療が遅延する傾向が見受けられます。

少しの痛みだから病院に行かなくても治ると思う方もいますが、その間に筋肉が硬くなる等、症状が悪化し、後遺症を残す場合があります。そのため、すぐに病院を受診し、治療することが大切です。