

リハビリニュース No.43

～^{きょうかくでぐちしょうごうぐん}胸郭出口症候群について～

以前リハビリニュース No.40 の性差にて、女性に多い障害として、胸郭出口症候群を挙げました。今回は、この疾患について、紹介します。

☆☆胸郭出口症候群とは☆☆

第一肋骨や鎖骨、頸の筋肉との間で囲まれた部分を胸郭出口部と呼び、その中を通る神経や血管を圧迫、又は牽引により様々な症状を呈する疾患です。頸が長い、なで肩の女性に多く、20歳代にピークが訪れます。

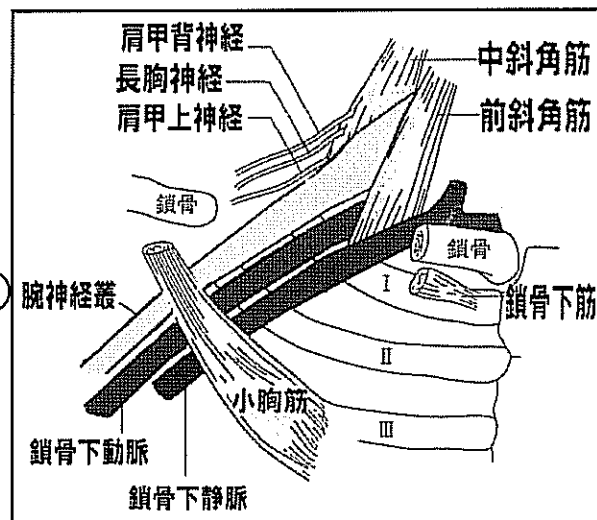
☆☆原因☆☆

A.解剖学的な原因

- ①第一肋骨の奇形
- ②鎖骨骨折後の変形治癒
- ③胸郭出口部を構成する筋の形態・走行等
- ④不良姿勢（^{えんせい}円背・肩下がり・頸の前方突き出し）

B.機能的な原因

- ①斜角筋、鎖骨下筋、小胸筋などの緊張
- ②頸部・肩甲帯・^{けんぱん}腱板の筋力低下
- ③胸骨・鎖骨との関節、肩甲骨・鎖骨との関節の拘縮



☆☆症状☆☆

- ①腕のしびれ
- ②^{けいけんめんつう}頸肩腕痛
- ③腕の脱力感
- ④肩こり
- ⑤肩甲部痛

☆☆治療法☆☆

- ①運動療法
- ②物理療法
- ③薬物療法（注射）
- ④手術療法（重症例）

☆☆運動療法について☆☆

ストレッチ：胸郭出口を構成する筋（斜角筋・鎖骨下筋・小胸筋）に対しストレッチを行うことでそれらの筋を柔らかくします。

- 筋力トレーニング①筋の柔軟性を促す ②不良姿勢の改善
③斜角筋・鎖骨下筋・小胸筋への負担軽減

腕にかけてしびれ・痛み・だるさや、手指の色の変化が現れたら、胸郭出口症候群の恐れがあるため、整形外科を受診してください。円背などの不良姿勢がもたらす筋の緊張・筋力低下が症状を引き起こしていることがあるため、早期に運動療法を行い、日頃から、正しい姿勢を心がけることが大切です。正しい姿勢については、リハビリスタッフにお聞き下さい。