

リハビリニュース No.46

～頚椎不安定性について～

頚椎には、7つの骨が連なっており、それら一つ一つが少しずつ動くことによって、頚は前後屈や側屈、回旋の動きが可能となります。しかしこの骨の動きが何らかの原因で不安定になることで、様々な症状が出現します。



《原因》

- ①椎間板や椎間関節の変性
椎間板は 20 歳を過ぎるころから加齢とともに変性することがあり、またこの椎間板の変性により、椎間関節に影響を及ぼし、関節のかみ合わせがずれることによって、不安定性を生じることがあります。
- ②転倒・事故等による外傷
外傷を負うことによって、椎間板ヘルニアや椎間板変性が生じやすくなり、不安定性を引き起こすことがあります。
- ③交通事故による後遺症
事故後、痛みにより動かさなくなることで筋力低下が生じたり、硬くなった筋をそのままにしてしまうことで頚部周囲筋のバランスが崩れ、不安定性を生じることがあります。
- ④頚部や肩甲骨周囲筋の筋力低下
頚部は多くの筋肉によって、支えられています。これらの筋肉が弱くなることによって、椎間関節や椎間板、靭帯等に負担がかかるだけでなく、不安定性を生じることがあります。

《症状》

- ①頚部痛や頚部周囲の重だるさ
- ②安静時や頚部の動きで生じる上肢のしびれや痛み
- ③上肢の筋力低下

《治療》（保存療法の場合）

- ①薬剤の投与（注射）
 - ②運動療法
 - ③物理療法（牽引やホットパック）
- ※上肢の麻痺が重篤な場合や、痛みのため日常生活に障害がある場合は、頚椎固定術等の手術を行います。

《運動療法》

- ①頚部・肩甲帯のストレッチ
負担がかかっている筋肉は硬くなりやすいため、その筋肉を柔らかくするために行います。
- ②頚部および肩甲骨周囲筋の筋力トレーニング
頚椎の不安定性を改善させるためには、頚部や肩甲骨周囲の筋力をつけ、支持性を高めることが重要です。

様々な原因によって、頚椎の不安定性が生じる他、重量物を担ぐなど生活スタイルや職業なども関係があると言われています。
頚部や肩甲骨周囲の筋肉をつけることによって、症状の改善や、悪化を予防することが可能です。