

リハビリニュースNo.53

～しびれについて～

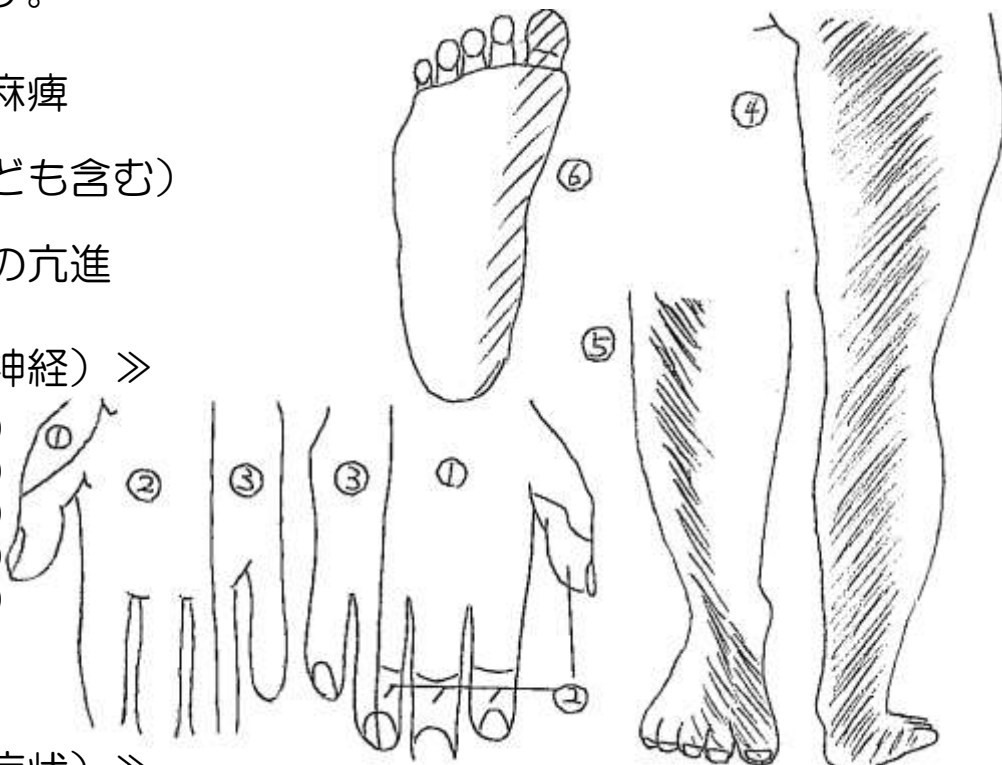
しびれとは、自分で感じる感覚の異常（自覚的感覚異常）の訴えのひとつといわれています。

《原因》

- I 中枢・末梢神経性麻痺
- II 神経の圧迫
- III 血行障害（浮腫なども含む）
- IV 運動麻痺
- V 筋力低下・筋緊張の亢進
- VI 心因性

《しびれの範囲（支配神経）》

- ① 橈骨神経（図を参照）
- ② 正中神経（図を参照）
- ③ 尺骨神経（図を参照）
- ④ 坐骨神経（下肢後面）
- ⑤ 腓骨神経（脛から下）
- ⑥ 脛骨神経（足底）



《診断方法（疑われる症状）》

- ・腰から足先にかけてのしびれが出現した場合（主に下肢のしびれ）
⇒腰椎ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、脊椎分離症、脊椎すべり症など
（詳細はリハビリニュースNo.18・25をご参照下さい）
 - ・首から手先にかけてのしびれが出現した場合（主に上肢のしびれ）
⇒頸椎ヘルニア、頸椎不安定症、頸部脊柱管狭窄症、胸郭出口症候群など
（詳細はリハビリニュースNo.25・43・46をご参照下さい）
 - ・肘から手にかけて、指にしびれが出現した場合
⇒肘部管症候群（尺骨神経圧迫）、手根管症候群（正中神経圧迫）
 - ・足底、脛（すね）前面のしびれが出現した場合
⇒足根管症候群（脛骨神経）、*脛前面のしびれ（腓骨神経）
- ☆骨の変形・奇形、不良姿勢、軟部組織による神経の圧迫によりしびれが生じる疾患以外にも、各個人の筋力・柔軟性の違いにより同じ範囲に症状として現れる場合があります☆

《治療法》

リハビリでは主にストレッチや筋の収縮、筋力増強することで神経の圧迫を軽減する運動を行います。原因は様々ですが手術適応の方ではない限り、リハビリによる軽減が可能な場合があります。

しびれには個人差があるため、改善の傾向に違いがあります。また、一概に同じ疾患だからといって同じ症状が出現するとは限りません。上述に記載されているように、全体的にしびれが出現する方や部分的に出現する方もおられますので、気になる方はスタッフにご相談ください。