

このようなお悩みありませんか？

- 朝起きたら首が回しづらい・回すと痛む
- 首を動かすと首～肩、背中、肩甲骨が痛む
- ソファなどで変な姿勢で寝ていたら首が痛くなった

寝違えとは

睡眠中に不自然な体制が続くことで周囲の筋肉が過緊張を起し、首から肩、背中、肩甲骨にかけての痛みや可動域制限が生じます。放置したり、間違ったマッサージなどの処置をすると、ひどい場合は首を動かさないほどに筋肉や関節に炎症を起こす事があります。

また、筋肉の過緊張などで血行不良となると、むくみや首、肩、上肢にかけての痛みやしびれなどの神経症状を合併することもあります。

一般的な寝違えであれば、数日で痛みが無くなる事が多いですが、1週間以上症状が続く場合や悪化する時に考えられるのは、そもそも土台の体が疲労を起こしていた。間違ったマッサージなどの処置をした。無意識に負担をかける悪い姿勢を取っていた。など多くの事例がありますので、お早目の受診をお勧めします。

寝違えに対する処置・施術

①患部の安静

炎症症状がひどい場合は患部の安静(痛みが出ない姿勢などの)保持を取りつつ、なるべく患部に負担が掛からないようにし、自己判断での首回し運動やマッサージなどは逆に悪化させたり回復までに時間が掛かる事があるため、なるべく避けて患部の安静を最優先して下さい。

②ハイボルト(高電圧電気刺激療法)・超音波・ツボ刺激

炎症や筋肉、関節の炎症が強い場合は炎症を早期に抑えるハイボルトや超音波で鎮痛、血流改善、筋緊張の緩和を促し早期改善を目指します。

③可動域改善・整体・ストレッチ

症状の程度など、経過をみて可動域改善のための整体、ストレッチ、姿勢改善、運動指導などを行います。

繰り返す寝違えの改善は、「痛みが引いたら治った」と勘違いして自己判断で治療をやめてしまうと再発しやすかったり、可動域制限が残ったりする可能性があるため、根本の姿勢や運動、栄養、睡眠などの生活習慣まで改める必要があります。

足立区の花畑名倉堂接骨院・整体院では、【早期改善】と今後繰り返しづらい(回復しやすい)体づくりのための【再発予防】をコンセプトに寝違えに対する施術を行っておりますので、痛みを感じなくなった時が治ったと自己判断せずに、今後も症状の出にくい快適なお体を手に入れて頂くためにも適切な通院頻度、期間を通院して頂く事をお勧めします。

足立区やご近所で寝違えでお悩みの方は、花畑名倉堂接骨院・整体院にお気軽にご相談ください。

