

# 首の痛み、肩こり、頭痛、手の痺れにお悩みの方へ 「ストレートネックは、治らない??」

## 【ストレートネックとは?】

本来頸椎(首の骨)は、30~40度の湾曲があります。それが、長い間の姿勢の崩れや頸椎の疲労などによって、その湾曲がストレート=まっすぐになってしまいう状態をストレートネックといいます。

## 【ストレートネックになると】

『ストレートネック』になると、頭部の重心が前に移動してしまうために、頭を首の筋肉だけで支えなくてはならなくなります。結果、筋肉が緊張し、慢性的な首の痛みや肩こりなどの症状が現れます。

症状が進行すると、首の神経を痛め、頭痛・片頭痛、手のしびれ、めまいなどを惹き起こすことがあります。厄介なことにお薬では改善しません。



## 【頸椎の関節調整】

さいとう整骨院では、頸椎の関節調整を自費診療にて行っております。頸椎の関節調整とは、頸椎関節一つ一つを動かしながら、頸椎を正常の状態に戻していく手技です。ご自宅の運動療法と共に繰り返し行うことで、元の頸椎の状態に戻り、症状の緩和につなげていきます。

## 【生活習慣の見直しも重要】

デスクワークや長時間の運転、スマートフォン操作をしている時、姿勢が乱れていませんか? 少しずつ意識を変えていくことで身体も変わってきます。また、定期的にストレッチを行い、血液の流れを改善する事も重要です。



気になる方はお気軽にご相談ください。



さいとう整骨院