

慢性肩こりの原因

①内臓

右肩こり：右肺、肝臓、胆のう、右腎臓、回盲弁、上行結腸

左肩こり：左肺、心臓、脾臓、左腎臓、S状結腸、下行結腸

左右肩こり：膵臓、胃、横行結腸、子宮

②末梢

- ・母指球筋、小指球筋、手掌腱膜
- ・内側上課、外側上課、腕橈骨筋
- ・上腕二頭筋、三頭筋、上腕筋、筋間中隔、三角筋

③中枢

- ・小胸筋、大胸筋、鎖骨下筋、大結節・胸鎖関節（胸骨筋）
- ・肩甲胸郭関節周囲
- ・胸鎖乳突筋、斜角筋（前・中・後）・後頭下筋、C1

④遠位

- ・仙腸関節
- ・DFL（横隔膜・腸腰筋・骨盤隔膜・後脛骨筋） LL（TFL・中臀筋）
- ・バックライン（臀筋群・ハムストリングス・下腿三頭筋・足底腱膜）
- ・浅層フロンタイン（腹直筋・大腿四頭筋・前脛骨筋）

⑤頭蓋仙骨療法 顔面筋

1次呼吸（頭蓋仙骨リズム）、咬筋、側頭筋、広頸筋など

五十肩 肩関節周囲炎

肩関節周辺の組織に変性が起こり、生じた炎症によって痛みが起こる「肩関節周囲炎」のことです。40代以降に発症することが多く、一般的に四十肩・五十肩といいます。突然痛みが発生する急性期と、肩の動きが制限される慢性期があります。

（痛みの原因 優先順位）

最も原因として多いのは、末梢が根本原因として中枢に影響しているパターン
・腕橈骨筋、母指球筋、肩甲胸郭関節、肝臓、心臓

頸椎症

頸椎の椎間板、ルシュカ関節、椎間関節などの適齢変性が原因で、脊柱管や椎間孔の狭窄をきたして症状が発現した疾患である。そのうち脊髄症状を発現した場合を頸椎症性脊髄症、神経根症が発現した場合は頸椎症性神経根症とよぶ。神経根症では主に一側性に痛みやしびれが生じる。

（痛みの原因 優先順位）

胸鎖乳突筋、斜角筋、小円筋、小胸筋、咬筋、側頭筋などが多い。
筋肉から頸椎のアライメント修正をかけていく事が基本。

胸郭出口症候群

腕神経叢と鎖骨下動脈、鎖骨下静脈が胸郭出口付近で頸肋、鎖骨、第一肋骨などや前斜角筋、中斜角筋、小胸筋などに圧迫・牽引されることで起きる症状の総称である。

（痺れ治療 優先順位）

斜角筋、小胸筋、鎖骨下筋、胸鎖乳突筋、肩甲胸郭関節が多い。
中枢部分のアプローチを重点的に行っていく。

・橈骨神経麻痺

母指・示指・中指の手の甲（手背）側がしびれて手首が背屈しにくい。

（痺れ治療）

広背筋、小円筋、上腕三頭筋、外側上腕付近のアプローチをすると改善する事が多い。

・肘部管症候群

小指と環指の小指側半分の掌背側がしびれたら、尺骨神経の障害。

（痺れ治療）

内側上腕、肘関節のアライメント不良が最も多い。

・手根管症候群

母指（親指）・示指・中指と環指の母指側半分の掌側だけがしびれている場合は正中神経の障害。

（痺れ治療）

内臓治療（肝臓・脾臓・小腸・腎臓） 内側上腕、手掌腱膜