

【肩こり・頭痛 特典資料】（アプローチポイント）

◆慢性肩こりのアプローチポイント

① 内臓の関連

- ・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:脾臓、胃、横行結腸、子宮
- ・DFL（ディープフロンタライン短縮により肩こり）:肝臓（横隔膜とのつながり）・腎臓（腸腰筋とのつながり）・心臓（胸骨筋や横隔膜とのつながり）

内臓から DFL の短縮が起こると、頸長筋や斜角筋が短縮し肩こりが起こってしまう。

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)
- ・浅層フロンタライン(腹直筋・大腿四頭筋・前脛骨筋)

⑤ 頭蓋仙骨療法 顔面筋 咀嚼筋

1 次呼吸(頭蓋仙骨リズム)、咬筋、側頭筋、内側翼突筋、広頸筋、顎二腹筋など

◆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。

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。

(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)側が痺れて手首が背屈しにくい。

◆頭痛アプローチ

【頭痛の原因】

排泄（解毒）機能低下、脳血流異常、脳脊髄液の循環問題

① 排泄機能低下による頭痛

- ・便秘（小腸、大腸、盲腸、回盲弁、S状結腸、十二指腸、膵臓。胆汁、胃）
- ・生理の問題（肝臓・腸・子宮・子宮、卵巣・下垂体）
- ・排尿障害（腎臓）

② 脳血流異常

- ・頰椎のアライメント
- ・心臓
- ・頰部周囲の筋肉（後頭下筋。板状筋、胸鎖乳突筋、僧帽筋、頰二腹筋、肩甲胸郭関節、側頭筋、斜角筋など）
- ・咀嚼筋（咬筋、内側翼突筋、側頭筋など）
- ・蝶形骨のアライメント

③ 脳脊髄液の循環問題

- ・頭蓋仙骨療法
- ・胸郭上口リリース
- ・脳内アプローチ