



ひとと技術であなたの健康に寄り添う NECカラダケア

ま る わ か り コ ラ ム



セラピストインフォメーション

Therapist

研究論文のご紹介

～背中エクササイズで首の動きが良くなる？～

中丸 宏二

理学療法士(博士)



テレワークで首の硬さが気になる人は多いと思いますが、背中エクササイズで首の動きが良くなるという私の研究論文(Nakamaru K, et al. Journal of Bodywork & Movement Therapies. 2019)をご紹介します。

首に痛みを訴える52名を無作為に胸椎(背骨の胸の部分)の曲げ伸ばしエクササイズを行うグループ(25名)と、胸椎は動かさずに背骨を真っ直ぐにしたまま股関節から前後に傾けるエクササイズのグループ(27名)に分けてエクササイズ前後の状態を比較しました。

その結果、胸椎の曲げ伸ばしを行ったグループ

の方が首の前屈(下を向く)と後屈(上を向く)の可動域が改善しました。痛みも軽減したのですが、もう一つのエクササイズとの差は認められませんでした。

もちろん首が硬いときには首のストレッチが効果的ですが、背中を動かすことも試してみてください。この研究で行ったエクササイズは、2個のテニスボールをテーピングで固定し(ピーナッツの形)、ボールの間の凹みに胸椎の出っ張り(棘突起)が位置するように横向きにして当てます。ボールを支点としてゆっくりと胸椎を曲げて伸ばすことを10回繰り返す、その後、テニスボールの位置を少し上か下にずらして同様に曲げ伸ばしを10回行います。椅子に座って壁を利用しても良いですし、仰向けで行っても良いです。回数やセット数は状態に合わせて無理のない範囲で調整してください。首が痛いときでも、首は動かさないのが安全に運動ができると思います(この場合には座って行うことをオススメします)。

