

質問コーナー

当院のホームページに寄せられたメールでの
問い合わせ（質問）にお答えするコーナーです



Q. 万年肩こりです。肩こりで死ぬことはないといわれましたが、痛みで寝れないときもあります。マッサージで楽になりますがその場限りで、注射も効果はありますが何回もできないといわれました。運動療法で肩こりは完治しますか？

A. 肩こりの原因の大部分は姿勢不良や運動不足、気候の変化や精神的ストレスなど生活習慣由来のことが多いです。脳血管疾患や循環器疾患などが原因のこともあります。経過が長く症状の増悪寛解を繰り返している場合は整形外科疾患とされます。頸椎や肩関節などに器質的異常がない場合、治療は投薬・注射・運動療法による姿勢やホームエクササイズの指導を行います。運動療法で絶対良くなるかはわかりませんが、もし今まで姿勢指導や正しい運動の指導を受けていなければ、改善のきっかけづくりになりますので一度受診いただければと思います。

～年末年始の休暇のおしらせ～

12月28日（日）1月～1月4日（日）まで
休診させて頂きます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお
願いします。