

当院では、理学療法の治療で睡眠のご相談も行えます。
ご希望の方は、スタッフまでご相談ください。

今週の **花言葉**



アジサイ

一家団欒

ラナンキュラス

晴れやかな魅力

キキョウラン

誠実

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆むち打ちにはどんな運動が効果的？

-むち打ち患者 216 名を分析- **Journal of manipulative and physiological therapeutics**
むち打ちは事故などの衝撃により、首の筋肉や靭帯を痛め、首の痛みや動きに制限がでる状態をいいます。今回はこのようなむち打ちによる痛みや動きの制限に対して、どのような運動で効果があるのか、検証した研究を紹介します。

◆運動がむち打ちに及ぼす効果

むち打ち患者 216 名を対象としました。対象者は3つの運動の効果を検証するために首の運動グループ、首の運動と行動療法を組み合わせたグループ、指定された日常生活での運動をするグループの3つのグループにランダムに分けられました。3ヶ月と6ヶ月時点での首の筋力と筋力テスト後の痛み、運動の恐怖感、運動の柔軟性、患者の満足度が測定され効果が比較検証されました。

◆首の運動で痛みと筋力を改善

首の運動グループ、首の運動と行動療法を組み合わせたグループにおいて首の後ろの筋力が向上し、首筋力テスト後の痛みが軽減しました。さらには治療後の患者満足度が向上しました。

★院長よりメッセージ

むち打ち後の症状には個人差があり、時に治療に難渋することも少なくありません。頸椎カラーなどをして安静にする方法もありますが、今回の研究結果より、首の運動を行うことが症状を改善する治療の一つになるかもしれませんね♪