

頸椎神経根症の生活指導

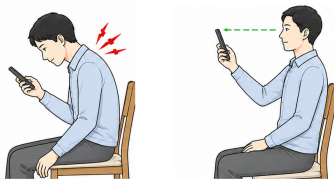
首や腕の痛み・しびれを悪化させないため、症状を誘発する姿勢や作業を減らし、痛みの少ない範囲で普段の生活を続けましょう。

完全安静ではなく、悪化する姿勢を避けながら少しずつ活動します
夜更かしは避け、十分な睡眠を心がけましょう。辛い時は、こまめに横になりましょう。

1 日常生活で気をつける姿勢

スマートフォン・パソコン

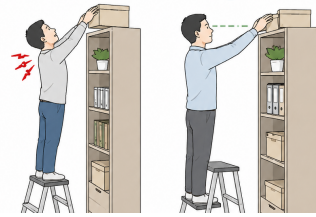
× 悪い例 ○ 良い例



- ・画面を目の高さに上げる
- ・肘を机やクッションで支える
- ・30分ごとに姿勢を変える

高い所の物を取るとき

× 悪い例 ○ 良い例



- ・踏み台を使い、対象物を目の高さへ近づける
- ・首を反らしたまま作業しない
- ・高い所の物は無理に取らない

腕が重いとき

× 悪い例 ○ 良い例



- ・椅子の肘掛けで前腕を支える
- ・クッションやタオルを利用する
- ・長時間、腕を垂らしたままにしない

2 荷物の持ち方と枕の高さ

荷物は身体に近づけ、両手で持つ

× 悪い例 ○ 良い例



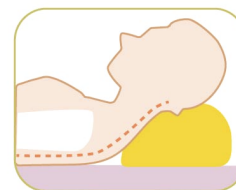
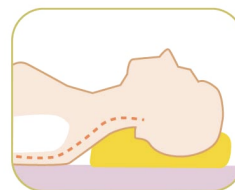
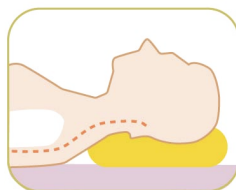
- ・片手で重い荷物を長時間持たない
- ・腕を伸ばして持たない
- ・持ったまま首をひねらない

枕の高さ

○ 正しいまくら

× 低すぎるまくら

× 高すぎるまくら



3 生活・仕事

- ・できる範囲で家事や仕事を続け、長時間同じ姿勢を続けないようにします。
- ・デスクワークでは画面・椅子・机の高さを調整し、電話を肩と耳で挟まないでください。
- ・強い痛み、左右確認のしにくさ、眠気の出る薬の服用中は運転を控えます。
- ・入浴や温熱は、気持ちよく症状が増えない範囲で行って構いません。

4 運動・治療

- ・痛みやしびれが増えない範囲で、歩行や軽い体操を続けます。
- ・首を大きく反らす、強くひねる体操は、痛みの強い時期には避けます。
- ・頸椎カラーは短期間・必要時だけ使用し、終日装着は避けます。
- ・薬や注射は痛みを和らげる治療です。姿勢や作業を見直すことも大切です。

次の症状がある場合は、早めに再受診してください

- 手や腕の力が急に弱くなった
- 症状が両腕や脚にも広がった
- ボタン掛けや箸など、手の細かな動作がしにくい
- 発熱・体重減少・夜間の強い痛みがある
- 歩きにくい、ふらつく
- 4～6週間たっても改善しない