

頸部

頸椎は7個の骨からなり、一般的には矢状面上、前方に緩やかな凸（前弯）になっている（図1）。第1、2頸椎は他の頸椎とは形態が明らかに異なる解剖学的特徴を有する。そのため頸椎は大きく2つに分けられ、第1、2頸椎を上位頸椎、第3～7頸椎までを中下位頸椎という。また頸椎は頭部を支持しながらも脊柱のなかでは最も大きな運動の可動性を有しており、前後屈（伸展、屈曲）、側屈、回旋運動が可能で、特に回旋運動の50%以上は上位頸椎で行われる（図2）。我々はこの運動のほかにチンインという動きを重視している。

チンインとは顎を引き、頸部の前弯を減少させる動きのことである（写真1、2）。一般に顎を引くというと頸部の屈曲（写真3）に

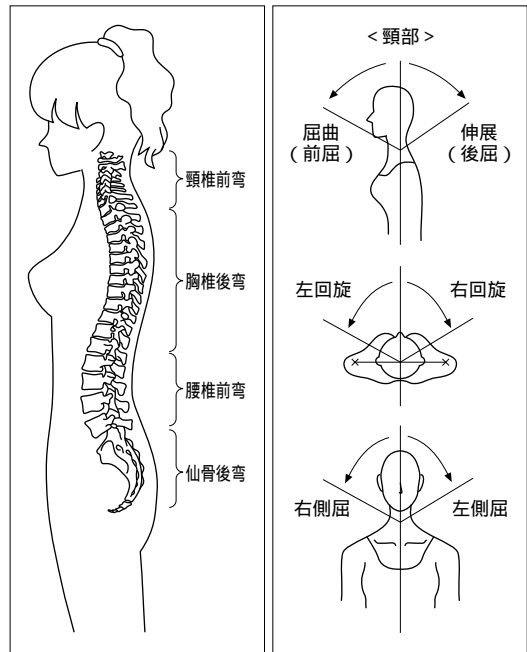


図1 脊柱の彎曲（矢状面）

図2 頸部の動き（矢状面）



写真1



写真2



写真3



写真4

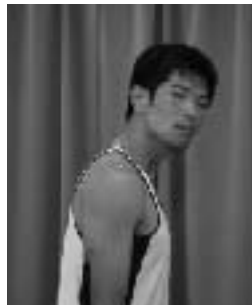


写真5



写真6



写真7



写真 8



写真 9



写真 10



写真 11



写真 12



写真 13

なりがちであるが、チンインは顎を水平に後ろに引く動作であり、チンインにより後部にある頸部伸展筋群に加え、前側方部にある胸鎖乳突筋、斜角筋などが同時収縮して頸部全体が胸部にロックされた状態となる。また回旋軸が直列化するため頸部の動きも増大する(写真4、5)。

さらに後ろから体当たりされたときに、頭が残った状態で身体が前方へいき、頸部過伸展してむち打ち損傷を引き起こすことがある。これに対して反射的にチンインできるようにすることが大切である(チンイン・エクササイズは次項参照)。

なお反対に顎を挙げ、頸椎の前弯を増強させてしまう動きをチンアップという(写真6)。この状態で頸椎回旋を行うと上位頸椎で回旋し頸椎の一部に負担がかかるので行わないように注意する(写真7)。

なお、頸部周囲筋の筋交代を促すエクササイズとしては頸部のボール・エクササイズがよい。この運動は顎を引き(チンイン)、前頭部と壁の間に入れたボールを転がすことで行える(写真8~10)。しかし、チンアップしていると、前頭部ではなく頭頂部付近でボールを転がし、頸部に負担がかかるので注意する(写真11~13)。