

頸部～肩甲帯のIDストレッチとその臨床応用へ ご参加の皆様へ

この度は、合同会社geneセミナー【頸部～肩甲帯のIDストレッチとその臨床応用】へご参加頂き誠にありがとうございます。合同会社geneの張本でございます。

今回のセミナーでございますが、頸部～肩甲帯へのアプローチという特性上、摂食嚥下に関わるSTの先生のご参加も多数ございます。そのため、講師の鈴木重行先生と協議した結果、それぞれの筋に対する基本的な解剖学的知識と摂食・嚥下に関わる機能を先に文書にて説明して受講して頂くという形式を取らせて頂きます。

受講生の方々には大変御面倒をおかけしますが、受講の際にはこの文書を読んでご参加頂きますよう宜しくお願い申し上げます。

合同会社 gene 代表 張本浩平（理学療法士）

目次

総論	2
1. 僧帽筋	2
2. 胸鎖乳突筋	3
3. 斜角筋	3
4. 肩甲挙筋（頭半棘筋・頭板状筋も同様の働き）	4
5. 大胸筋	5
6. 広背筋・三角筋・大円筋	6

■ 総論

呼吸補助筋および嚥下関係筋をストレッチすることの意味

頸部～肩甲帯の抗重力筋はほとんどの場合で、呼吸補助や嚥下関係に関わる筋も多く存在する。それらの筋の筋緊張の緩和や適正な筋長を整えることで、呼吸困難感の軽減や嚥下能力の向上を期待することができる。そのことを踏まえて各筋の起始・停止およびその働きなどを予習し、当日のストレッチの実技に備えて欲しい。

1. 僧帽筋

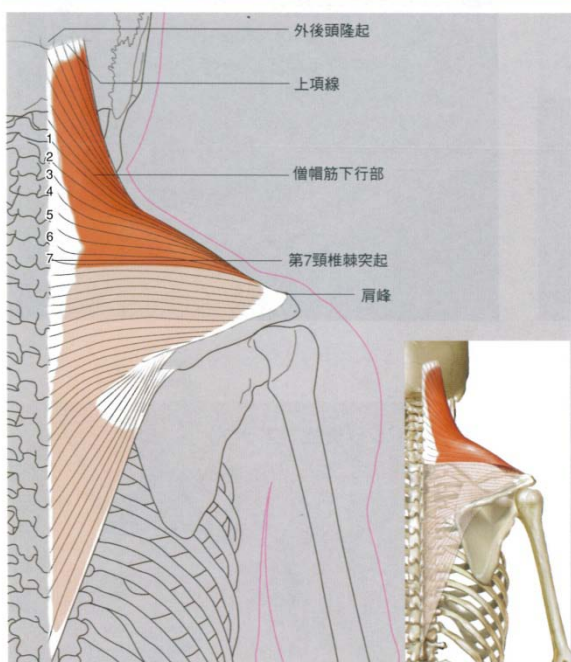
【基本情報】

上部線維

起始：後頭骨上項線・外後頭隆起・項韧带・第7頸椎棘突起

停止：鎖骨外側1/3、肩峰

僧帽筋上部ランドマーク

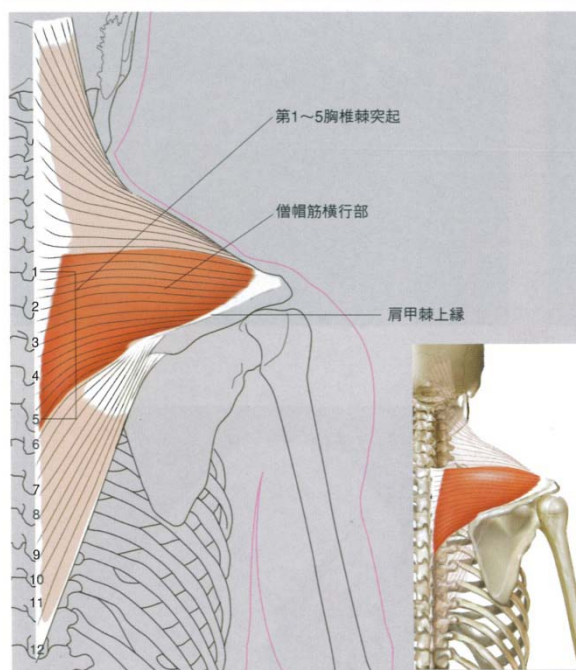


中部線維

起始：第1～5胸椎棘突起および棘状韧带

停止：肩甲棘上縁

僧帽筋中部ランドマーク



- 1) 上部：すべての嚥下・咀嚼に関与する筋は、脊柱（頸椎）の前面にあり、嚥下運動及び咀嚼が起きることによる頭部・頸部屈曲を防ぐために働く。また吸気補助筋として働く。
- 2) 中部及び下部：摂食時の姿勢保持に働く。また補助的に胸郭を広げる働きもある。

【ストレッチのメリット】

- ①僧帽筋がストレッチで弛緩することで、嚥下の際に余分な力を入れずにスムーズに嚥下できる。
- ②頸部による嚥下運動の代償動作が容易になる。
- ③吸気時の胸郭引き上げの際、無駄な力を入れずに行える。呼吸が楽に行える。

2. 胸鎖乳突筋

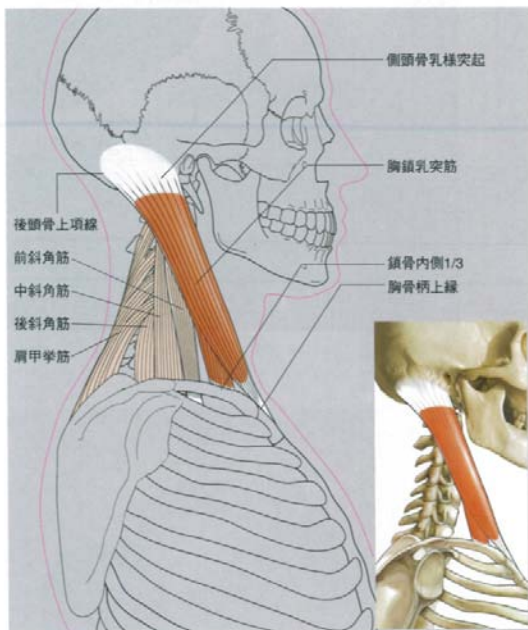
【基本情報】

起始：胸骨柄上縁・前面、鎖骨内側 1 / 3

停止：側頭骨乳様突起、後頭骨上項線

鎖骨部、胸骨部ともに吸気補助筋として働く。

胸鎖乳突筋ランドマーク



- 1) 鎖骨部：すべての嚥下・咀嚼に関与する筋は、脊柱（頸椎）の前面にあり、嚥下運動及び咀嚼が起きることによる頭部・頸部屈曲を防ぐために働く。また吸気時に鎖骨を引き上げる事により、二次的に胸郭を引き上げる。
- 2) 胸骨部：吸気時に胸郭を引き上げる。

【ストレッチのメリット】

- ① 骨部：僧帽筋同様ストレッチで弛緩することで、嚥下の際に余分な力を入れずにスムーズに嚥下できる。また吸気時の胸郭引き上げの際、無駄な力を入れずに行える。
- ② 頸部による嚥下運動の代償動作が容易になる。
- ③ 胸骨部：吸気時の胸郭引き上げの際、無駄な力を入れずに行える。呼吸が楽に行える。

3. 斜角筋

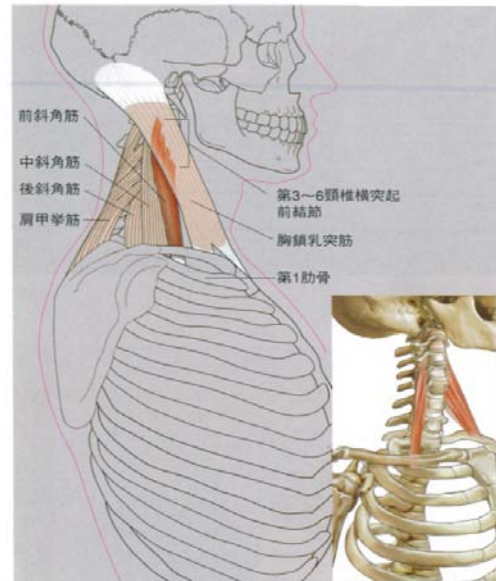
【基本情報】

前斜角筋

起始：第3頸椎横突起前結節

停止：第1肋骨前斜角筋結節

前斜角筋ランドマーク

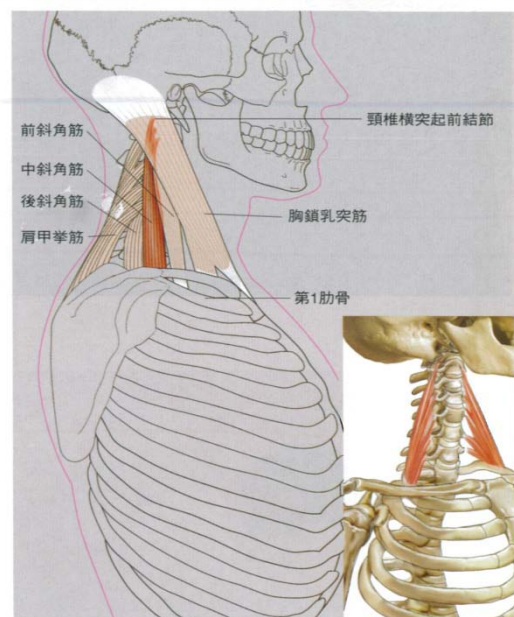


中斜角筋

起始：全頸椎横突起前結節

停止：第1肋骨鎖骨下動脈溝後方隆起

中斜角筋ランドマーク

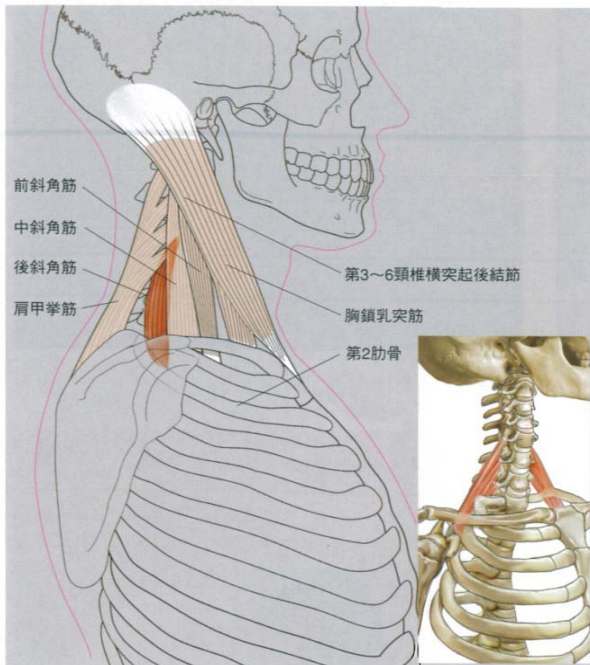


後斜角筋

起始：第4頸椎横突起後結節

停止：第2肋骨外側面

後斜角筋ランドマーク



前・中・後とも吸気補助筋として働く。特に胸式呼吸時に強く働く。嚥下時は上部胸式呼吸になり、この時に働くとも言われる。肩甲挙筋と筋連結している。呼吸補助筋群の活動性を評価するのに最適な対象筋である。

1) 吸気時に胸郭を引き上げる。

【ストレッチのメリット】

①吸状態の悪い症例は斜角筋の筋緊張が高く、疼痛や呼吸困難感を訴える症例が多い。ストレッチで弛緩させることによりそれらを軽減させることや嚥下時の呼吸がスムーズになる。

4. 肩甲挙筋（頭半棘筋・頭板状筋も同様の働き）

【基本情報】

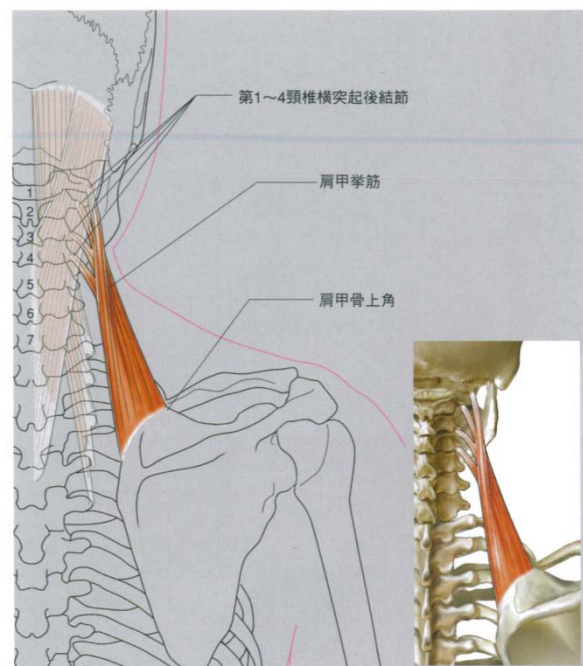
肩甲挙筋

起始：上位4～5頸椎横突起後結節

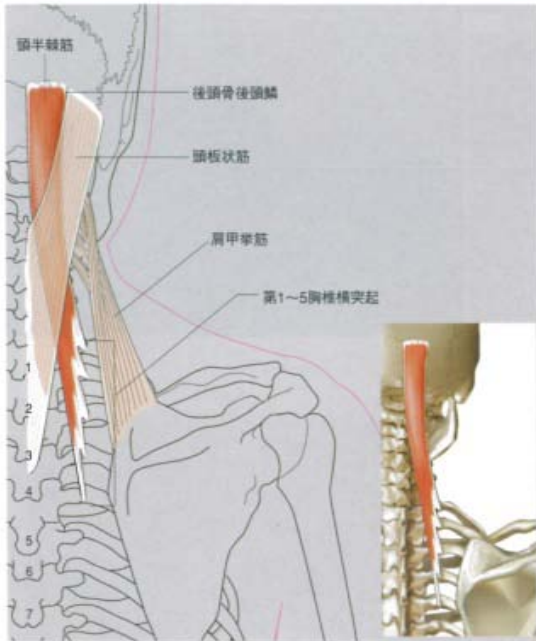
停止：肩甲骨内側縁上方1/3

吸気時に胸郭を引き上げる。吸気時の胸郭の動きをコントロールしているとも言われている。この筋の緊張が過度に高くなると呼吸しづらくなる。また嚥下時の頸部軽度屈曲位での固定に関与するとも言われている。肩甲骨舌骨筋と筋連結している。

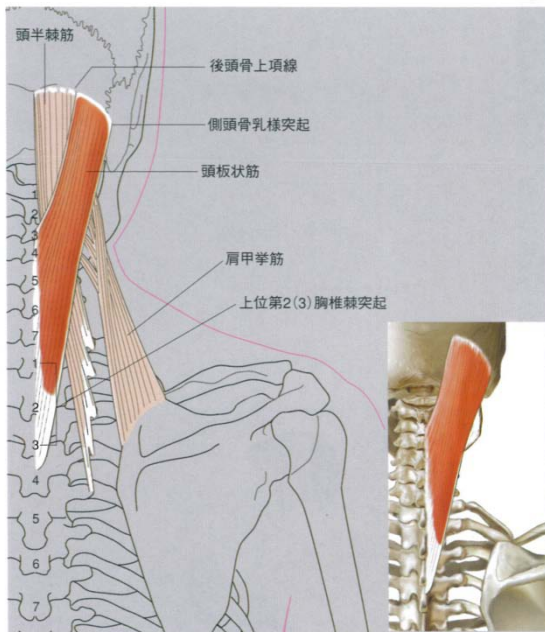
肩甲挙筋ランドマーク



頭半棘筋ランドマーク



頭板状筋ランドマーク



- 1) 肩甲帯を挙上させることで二次的に胸郭を引き上げる。
- 2) 嚥下時の頸部固定に働く。

【ストレッチのメリット】

- ①呼吸が楽に行える。
- ② 部固定の際、無駄な力が入らない。

5. 大胸筋

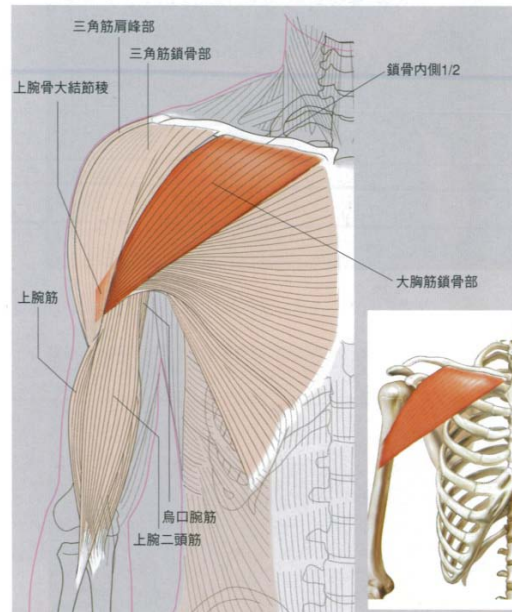
【基本情報】

大胸筋鎖骨部

起始：鎖骨内側 1 / 2

停止：上腕骨大結節稜

大胸筋鎖骨部ランドマーク

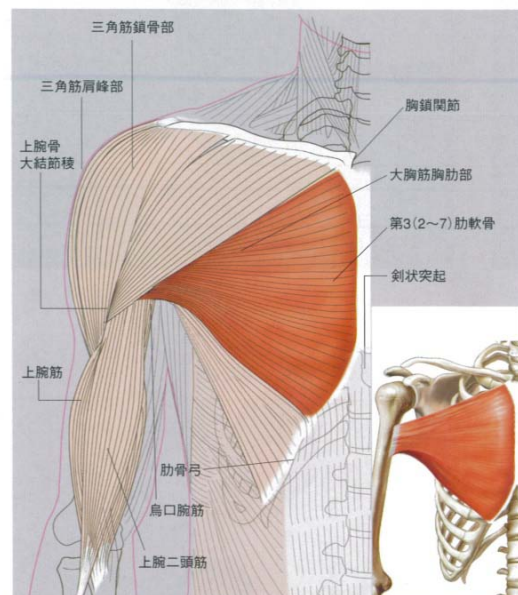


大胸筋胸肋部

起始：胸骨および第2～7肋軟骨全面

停止：上腕骨大結節稜

大胸筋胸肋部ランドマーク

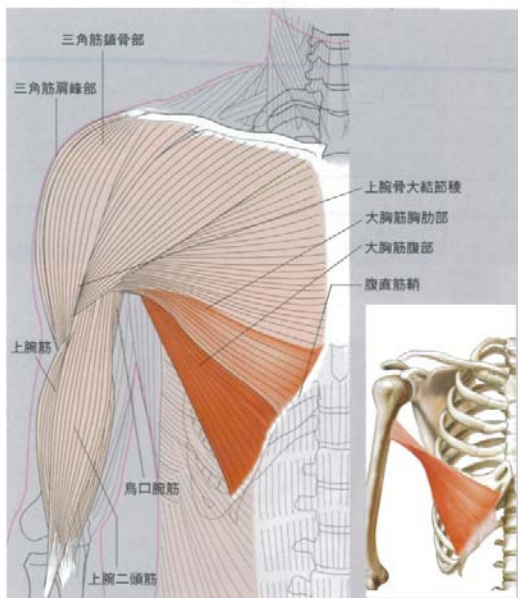


大胸筋腹部

起始：腹直筋鞘前葉

停止：上腕骨大結節稜

大胸筋腹部ランドマーク



- 1) 吸気補助筋として働く。吸気時に胸郭を引き上げる。

【ストレッチのメリット】

- ①吸気時の胸郭引き上げの際、無駄な力を入れずに行える呼吸が楽に行える。

6. 広背筋・三角筋・大円筋

- 1) 上肢、肩甲帯の動きは呼吸に影響する。また摂食の際の食塊運搬機能に上肢のスムーズな動きが必要となる。

【ストレッチのメリット】

- ① 吸が楽に行える。