

頭頸部アライメントの解釈

スマイレ会グループ 後藤 淳

姿勢を制御するためには、視覚系、前庭系、体性感覚系等からの情報が重要である。特に前庭脊髄反射や前庭動眼反射などの無意識的におこなわれている反射機能が、効率の良いバランスに寄与している。頸部筋群には筋紡錘が多く存在しているといわれており、眼と頭部の協調性、頭頸部の位置や活動状況を素早くモニタリングできるようにしているのもうなずける。

身の回りの動作の中で意識的に頭頸部を動かす動作を考えると、背臥位から起き上がる動作、目的の確認や周囲の確認といった視覚情報を得るための動作、かぶりシャツやセーターを着る際の更衣動作、洗髪動作や肩こりなどで頸部を直接動かす体操などの動作が思いつく。しかしながら、主たる目的は頭頸部の動作ではなく、他の動作に追随して自然に頭頸部の動作がおこなわれていることも多い。例えば、バランスのための活動などである。ただ、頭頸部を動かさないで身の回りの動作が円滑に遂行できるとは決して言えず、常に頭頸部周囲の筋群は活動している。

姿勢・動作に異常があれば代償が行われるのであるが、無意識的に頭頸部が過剰な代償をおこなう場面を多く経験する。例えば、急性期疾患患者の起き上がり動作において、起き上がり時に上肢で柵を引っ張る動作などに連動される胸鎖乳突筋や僧帽筋下行線維の過剰な代償である。また、腸腰筋の筋緊張低下や大殿筋の筋緊張低下により骨盤が後傾している場合、腹直筋等の腹部前面筋の筋緊張亢進や大腿直筋、広背筋、腸肋筋等の筋緊張亢進による代償が考えられるが、その際、頭頸部も頸部屈曲、頭部伸展位で顎をやや突き出すような姿勢になる場合も多い。さらに、高齢者の円背姿勢においても顎を突き出すような頭頸部の位置がみられる。これらは、主に二次的な代償動作として評価項目に抽出されることが多い。ただ、これらの症状が継続された生活においては、この習慣化された代償動作が本来の問題点の解決を難渋させ、罹患当初の問題点よりも代償動作の抑制を図らなければならないことも多く経験する。また、頭頸部の問題は嚥下機能ならびに呼吸機能にも影響を及ぼし、全身状態の低下に伴う廃用化の危険性をも高めることになる。

このセミナーでは、背臥位、坐位、坐位での側方移動動作や起き上がり動作において、あえて頭頸部の位置を意識的に変えた中で動作をおこない、他の部分にどのような影響を与えるのかを検討し、治療や動作における頭頸部の位置とその重要性を考えてみたい。