

僧帽筋

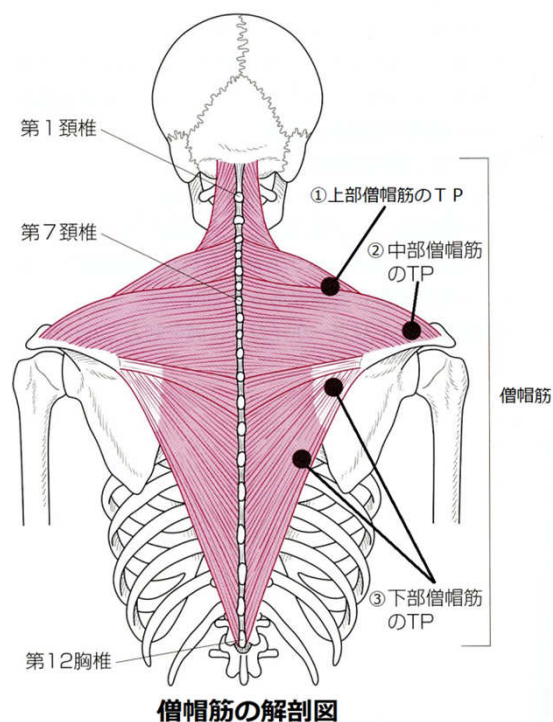
僧帽筋とは？

僧帽筋（そうぼうきん）は、頸部（くび）に存在する筋肉の中で一番大きく、上部・中部・下部の3部からなっています。特に上部僧帽筋は姿勢筋（姿勢を保つ筋肉）で、短縮しやすい特徴があり、中部・下部僧帽筋は相動筋（日常生活だけでは退化する筋肉）のため、トリガーポイントは、上部僧帽筋に出現しやすいのです。

重い物を持つ時に、肩甲骨が下がるのを防ぐ筋肉です。日常生活では、肘を浮かせた字を書く動作などではたらき、いわゆる「肩コリ」の主な原因の筋肉と言われています。

▶ 筋肉に関する基本情報

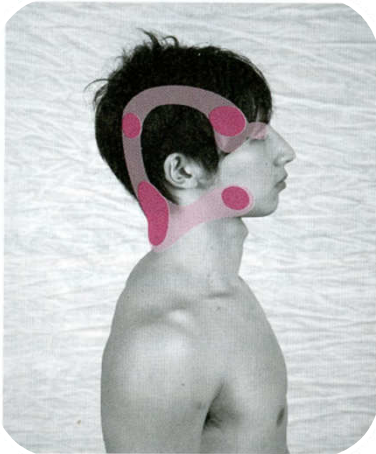
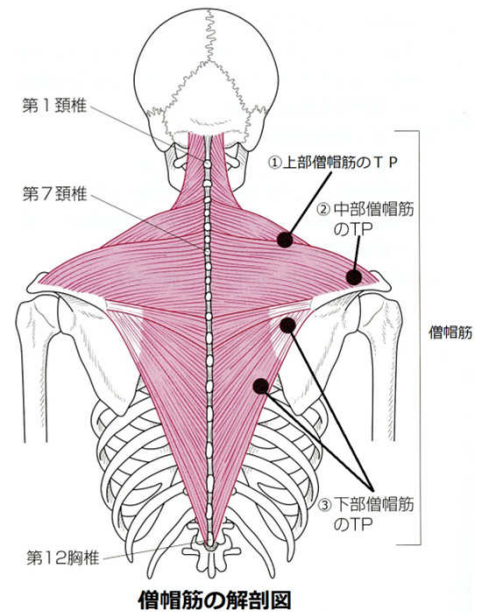
	上部僧帽筋	中部僧帽筋	下部僧帽筋
起始	後頭骨と項靭帯	第7頸椎と第1～3胸椎棘突起	第4～12胸椎棘突起
停止	鎖骨外側1/3	肩甲棘上縁	肩甲棘三角
作用	上肢帯の挙上	上肢帯の内転	上肢帯の引き下げ・上方回旋



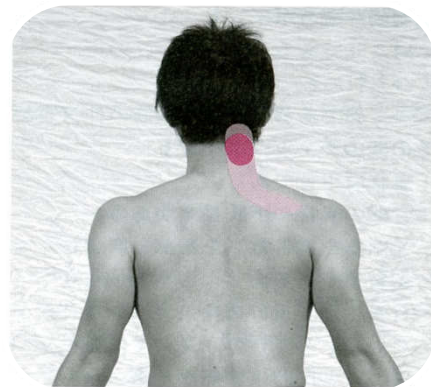
- ▶ 支配神経：副神経外枝、頸神経叢筋枝（C2-C4）
- ▶ 筋肉の種類：【上部僧帽筋】姿勢筋、
【中・下部僧帽筋】相動筋（日常生活だけでは退化する筋肉）
- ▶ 関連痛部位：側頭部、顎部、頸肩部、肩甲間部（図①、③）

僧帽筋の関連痛パターン

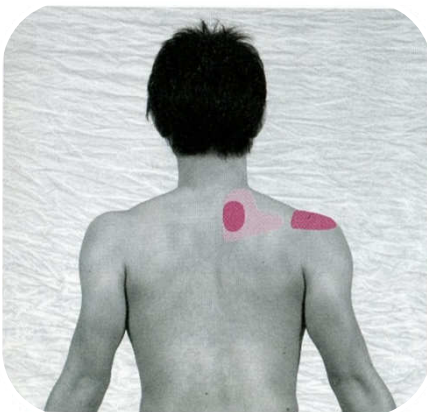
- ▶ 上部僧帽筋のトリガーポイント①は、第7頸椎と肩峰を結ぶ線の中央付近にあります。僧帽筋からの関連痛は、頸肩部を中心に、側頭部からこめかみにかけても誘発されます。
- ▶ つまようじ状の硬結をみつけたら、その部位を圧迫し、いずれかに痛みが出現すれば、トリガーポイントと判断できます。



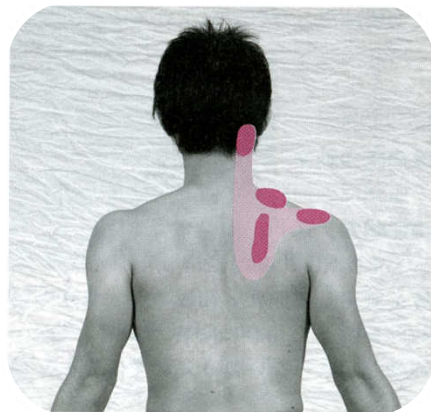
【図①-1】 TP ①の関連痛パターン(上部)



【図①-2】 TP ①の関連痛パターン(上部)



【図②】 TP ③の関連痛パターン(中部)



【図③】 TP ③の関連痛パターン(下部)

