

【今後の活動予定】

<http://trigger110.net/archives/category/seminar>

- 4月6日(土)「トリガーポイント講座(アドバンス)」:愛知県名古屋市
4月13日14日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市
4月20日(土)「トリガーポイント治療 体験講座」:神奈川県川崎市
4月21日(日)「トリガーポイント治療 入門講座」:神奈川県川崎市
4月28日(日)「トリガーポイント整体講座」:熊本県熊本市
- 5月11日12日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市
5月18日19日「トリガーポイント治療 ベーシック講座」:神奈川県川崎市
5月19日(日)「トリガーポイント腰痛セミナー」:福岡県新宮町
5月25日(土)「痛みが楽になるセミナー」新潟県新潟市
5月26日(日)「トリガーポイント治療 ベーシックセミナー」新潟県新潟市
- 6月1日:「トリガーポイント治療 体験講座」北九州市小倉北区
6月2日:「トリガーポイント治療 入門講座」北九州市小倉北区
6月1日:「トリガーポイント治療 ベーシックセミナー」兵庫県神戸市
6月2日:「トリガーポイント治療 アドバンスセミナー」兵庫県神戸市
6月8日9日「トリガーポイント治療 ベーシック講座」:神奈川県川崎市
6月9日(日)「TPデンタルセラピスト勉強会」:福岡県久留米市
6月15日16日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市
6月30日～「メディカル・ヨガ指導者養成講座」:熊本県熊本市

【僧帽筋のトリガーポイント】

僧帽筋のトリガーポイント(TP)は最もよく見られるものの一つです。
頭や顔面に痛みを感じさせますし上腕や大腿部に立毛現象(鳥肌)も起こします。

1) 動きや姿勢への影響

- ・TPが生じた僧帽筋と反対側への側屈に障害(45度以下に制限される事がある)
- ・背部中間部の僧帽筋に生じたTPの活性化は猫背姿勢となる。
- ・下部僧帽筋のTPは頸椎,胸椎の屈曲制限を起こす。
- ・上腕の外転を5~10度制限する。

2) TPの活性化

- ・階段の踏み外し,交通事故のむちうち障害。
- ・パソコン入力,長時間の電話,バイオリンの演奏,長時間同じ方向に身体を捻って仕事をする。
- ・下肢長の不均等,片側の小さな骨盤,短い上肢
- ・長電話,バイオリンの演奏,。

3) 改善法

- ・下肢長不均等,半側小骨盤の矯正
- ・上部僧帽筋にTPがある患者は,自分に合った肘掛け椅子を用意すること。
- ・肘の位置が低い場合はクッションを置くなどの工夫をする。
- ・パソコンの入力作業が多い人は,前腕が水平になるよう,机か椅子の高さを調整する事。
- ・趣味や仕事に没頭して時間が経つのも忘れるタイプの人には,タイマーを離れた所にセットして,タイマーをセットし直す事で思考の流れを停める工夫をする事。
- ・長電話をする人はスピーカーフォンで対応する。

