

寝違いの対処法

頸の痛みは治療した後の安静が大切です。出来るだけ痛くない頸のポジションを保つにはそれなりの工夫が必要です。以下のことを参考に、楽に寝られる姿勢を探して上手な安静を取って下さい。

仰向けに寝る場合



仰向けに寝てみて頸が痛くない高さにバスタオルの畳み方を調節します。

猫背や、背中の丸い人、頸が前に尽き出しているタイプの人はやや高めに、そうでない人は、かなり低めにした方が、頸の痛みは出にくいものです。

また、頸の所を支えるようなカーブになっている枕は頸の痛みを増すことがあるのでお勧めしません。

横寝になる場合



頭を枕に当てたときに重みで沈み込む様な枕では頸の安静が保てません。堅めの枕がなければ座布団を畳んで使って下さい。高さは図のように背骨の延長線上のラインが床面と水平になるのが目安です。痛い頸を上にして寝ると楽なはずです。

また、頸の痛いところにアイスノンを当てて冷やすと痛みが楽になります。

その他の注意

- * 頸は揉んだり、温めたりしないで下さい。
- * お風呂は痛みが治るまで控えましょう。
- * 特に洗髪は厳禁です。痛みがある程度減ってきた時点で洗う場合は、頭をまっすぐに保ったままで洗います。美容院で仰向けで洗ってもらうのは避けて下さい。
- * 筋肉が傷んだ場合なら、数日で山を越します。椎間板が痛みを起こしてる場合は1週間ぐらいかかります。
- * 強い痛みが長引く場合は、整形外科の受診をお勧めします。紹介状を書きますので、ご相談下さい。