

肩こり体操

- ◇運動は痛みのない範囲で行ってください。
- ◇運動する時は息を止めず、数を数えながら行うようにしましょう。
- ◇分からないことがあれば、医師又は理学・作業療法士にご相談ください。

頸のストレッチ

運動()回



右の肩甲骨を下げ頭を左に倒します。頸の右横にストレッチ感を感じましょう。



続いて、頭を左に倒したまま左下を見ます。頸の右後ろにストレッチ感を感じましょう。

※今回は右頸のストレッチを例に挙げていますが、反対も同じように行いましょう。

肩甲骨の運動 その①

運動()回



両方の肩甲骨を上げて肩をすくめます。しばらくの間止めます。



次に、両方の肩甲骨を下げて、しばらくの間止めます。

肩甲骨の運動 その②

運動()回

前

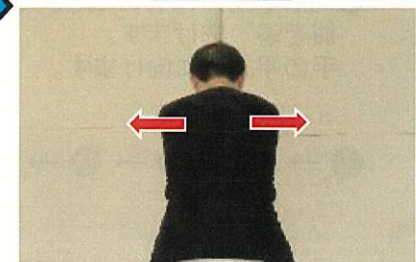
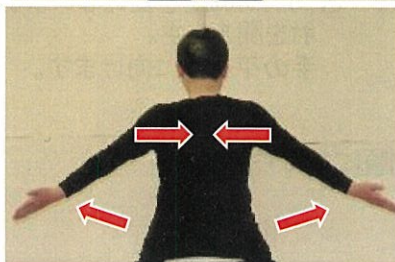
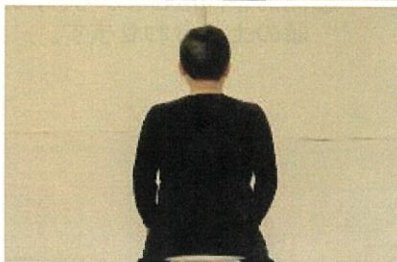


両方の手の平を上に向けながら腕を外へ開きます。肩甲骨同士を内側へ寄せます。



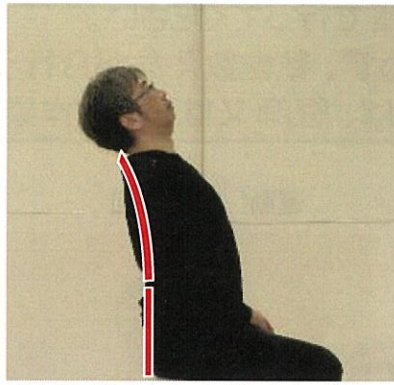
両方の手の甲を合わせるように腕を内にねじります。肩甲骨同士を外へ開きます。

後



☐ 胸椎の運動

運動()回



腰を反らさないようにしながら背中を反らします。

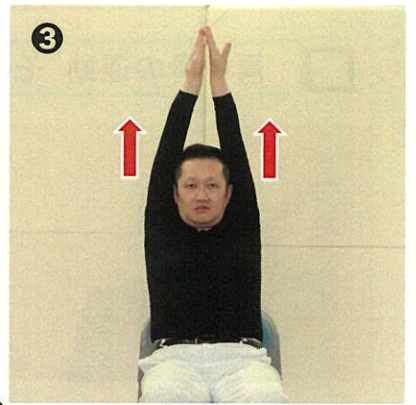
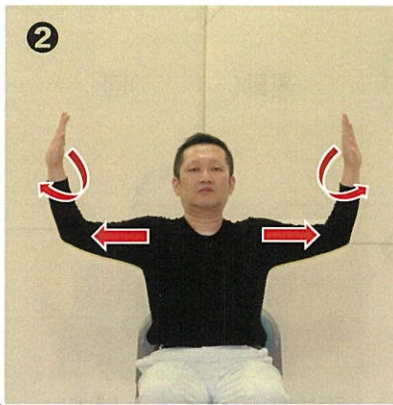


腰を丸めないようにしながら背中を丸めます。

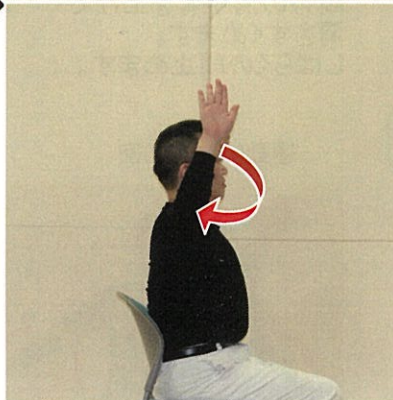
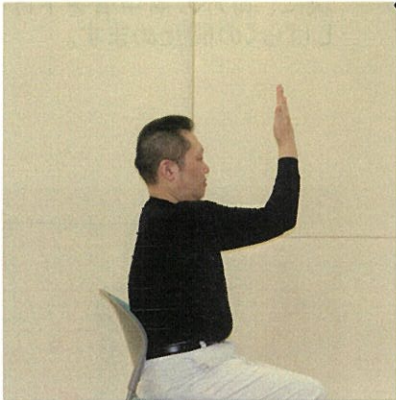
☐ ウィングング エクササイズ

運動()回

前



横



①両肘を前方に肩の高さまで挙げ、肘を90°曲げます。手の平を顔に向けます。

②両肘の高さを変えないまま肘を開きます。手の平を外に向けます。

③両肘を伸ばしながら、手の甲を頭の上で合わせます。

① → ② → ③ → ② → ① の順に行いましょう。