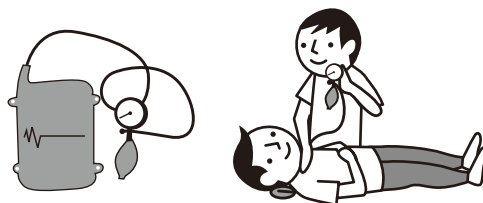


ザ ベスト ホームエクササイズ

頸部・肩関節に対する 運動療法

* このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください

頸部深層屈筋群のエクササイズ
胸鎖乳突筋が収縮しないようにします



顎引きエクササイズ
仰向けになり、顎を引きます



セラピストが顎の下に
手を入れて行います



慣れたら自分で行います



頸部のエクササイズ ゆっくり大きく動かします

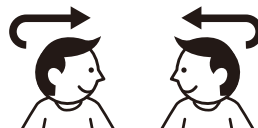
首を前後に屈伸します



首を左右に側屈します



首を回旋します



首を回転します



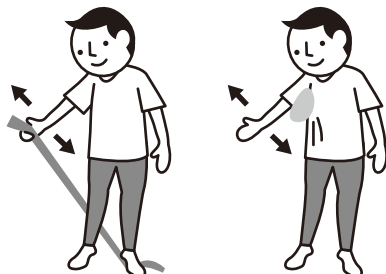
軽い等尺性運動を行います



肩甲上腕のエクササイズ

いずれも大胸筋、広背筋などのアウトターマッスルが収縮しないようにします

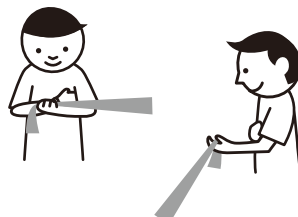
棘上筋のエクササイズ



棘下筋、小円筋のエクササイズ



肩甲下筋のエクササイズ

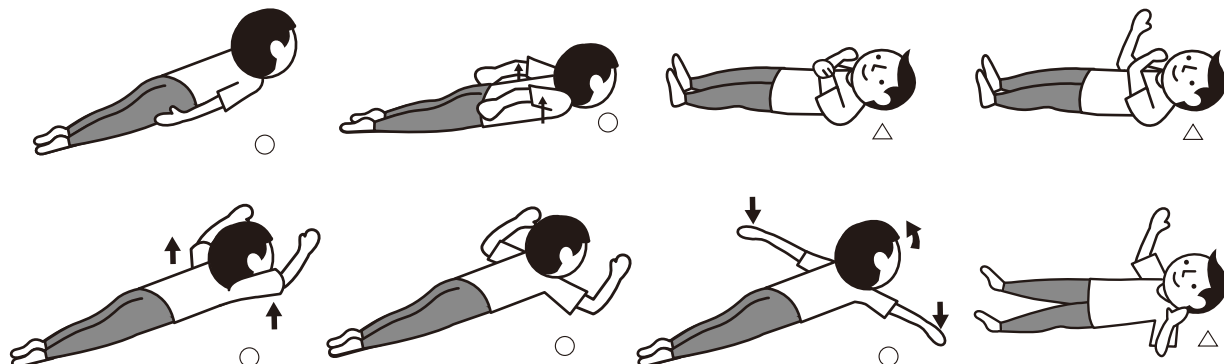


ザ ベスト ホームエクササイズ

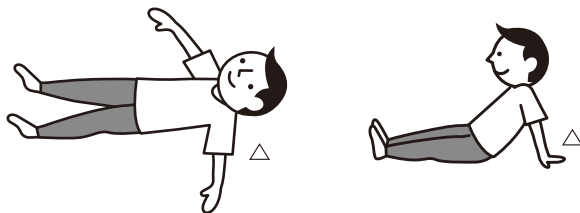
頸部・肩関節に対する 運動療法

* このエクササイズは、セラピストと相談しながら行ってください

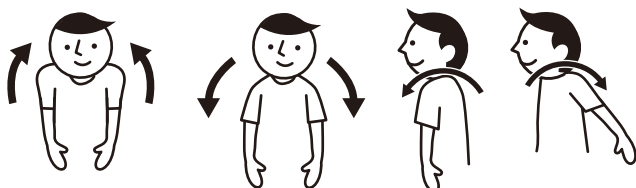
腹臥位での運動 (○)



肩甲帯周囲筋のストレッチ (△) 肩甲帯の運動を十分に引き出すようにストレッチします



肩甲帯の上下、回旋運動 ゆっくりと大きく行います



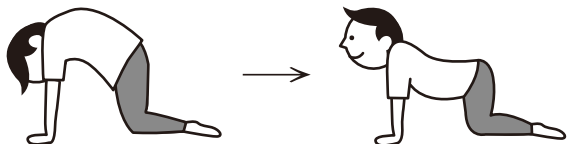
振り子運動 リラックスして行います



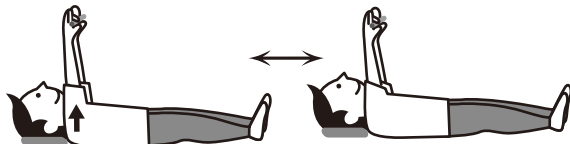
滑車やスリングを用いた運動



Cats & dogs エクササイズ 体幹と連動するように行います

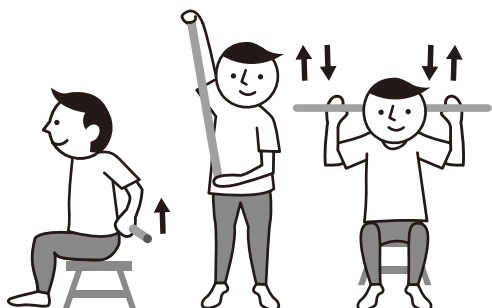


肩甲帯の伸展運動



バルーンを用いたエクササイズ

棒を使ったエクササイズ



- ① 腰椎が前弯しないように維持します
- ② 腰椎を前弯させます



- ③ 腰椎を後弯させます
- ④ 体幹をねじります

