

肩の痛み 柔軟性改善を目的とした運動 基礎編

- 原因疾患の状態により、改善には限界があることはご理解ください。
- 誤った方法でおこなうことでかえって症状を悪化させたり、別の症状が発生する恐れがあります。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

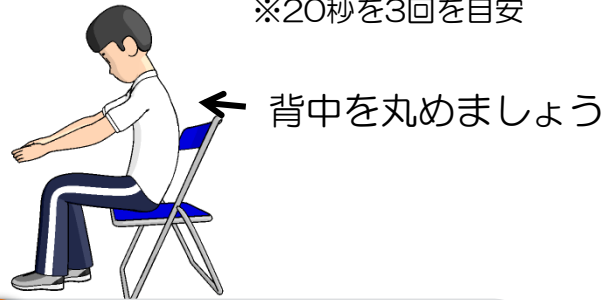
1 胸を伸ばす

※20秒を3回を目安



2 背中をのばす

※20秒を3回を目安



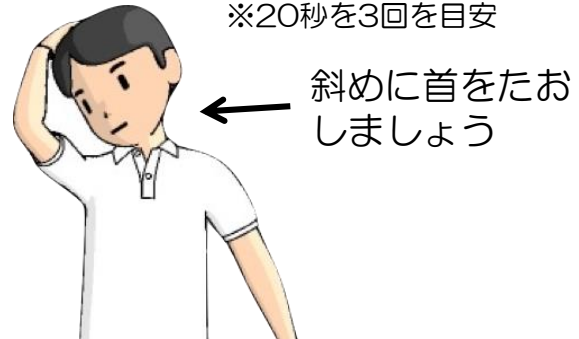
3 首のストレッチ①

※20秒を3回を目安



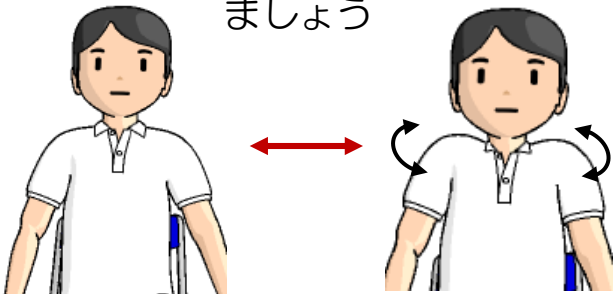
4 首のストレッチ②

※20秒を3回を目安



5 肩をまわす

前に5回、後ろに5回しましょう



注意事項

- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



YouTube
体操の動画配信中

QRコード