

⑦ 頸椎疾患用エクササイズパッケージ

<p>1.リラクゼーション</p> <p>■ 胸の運動:深呼吸運動</p> 	<p>「胸の運動」では、胸郭の可動性を拡大しつつ、胸郭周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。2. 上肢と下肢が脱力できたら徐々に深い呼吸を行います。3. 深呼吸を 10 回程度繰り返します。
<p>胸郭スライド</p> 	<p>「胸郭スライド」では、背筋群へのマッサージとともに肋骨と胸椎の関節である肋椎関節や肋横突関節のモビライゼーションを行います。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。2. 上肢と下肢が脱力します。3. ストレッチポールを左右に転がしながら、体幹を左右に 2-3cm スライドさせます。
<p>対角ストレッチ</p> 	<p>「対角ストレッチ」では、胸椎の伸展と回旋、肋間の開大、腹筋群や腸腰筋の伸張などを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。2. 対角の上下肢を伸展位とします。3. 対角にある上下肢を同時に脱力します。4. 胸椎の伸展・回旋、股関節の伸展を促します。外腹斜筋、内腹斜筋、肋間筋、腸腰筋などを伸張します。
<p>床みがき運動</p> 	<p>「床磨き運動」では、肩関節、肩鎖関節、胸鎖関節などへのモビライゼーションにより、肩周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。2. 上肢を脱力しつつ、両手で床を磨くように円を描きます。3. 手の小さな円運動が上腕骨から鎖骨へと伝わり、肩鎖関節や胸鎖関節を振動させ、その可動性を改善します。

⑦ 頸椎疾患用エクササイズパッケージ

腕の外転運動と深呼吸



「肩の外転運動と深呼吸」では、胸郭の最大限の拡張を促します。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 両肩を適度に外転させます。肘は床から離さないようにします。
3. この状態から、深呼吸に合わせて両肩の外転と内転を繰り返します。

頸椎回旋位での揺らぎ運動



「頸椎回旋位での揺らぎ運動」では、胸郭上部に起始を持つ筋およびそれらの付着する骨をモビライゼーションして、頸椎の回旋可動域を拡大します。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 頸椎を 30-60 度回旋させます。
3. 両肩を交互に上下するように体幹を揺らします。

2.スタビライゼーション フライ



「フライ」では、肩甲骨を最大限に前後に移動し、その可動域を拡大することを目的としています。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 両上肢をベンチプレスのように、伸展(突き出し)と屈曲(引きつけ)を繰り返します。なお、胸郭と上肢の運動を連動させるため、息を吐きながら伸展、吸いながら屈曲します。

チン・イン



「チン・イン」では、頭部を胸郭に対して後方に移動させるのに必要な筋の緊張を整えます。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 顔の傾斜を変えずに後頭部でストレッチポールをつぶします。
3. 慣れてきたら、胸郭がストレッチポールから軽く浮き上がるまで力を入れるようにします。