

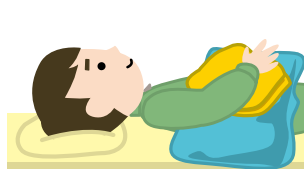
# セルフエクササイズ



病状に合わせて行うことが重要です。  
次のステップを踏んで行ってみましょう。

## Step 1

痛みが強い時は、楽な姿勢で安静にすることが大事です。寝ているときや座っている時の環境を整えましょう。



※ひじを肩より下げないようにしましょう。



※痛い方はなるべく下にしないようにしましょう。

## Step 2

痛みが少し落ち着いたら痛みのない範囲で少しずつ動かしていきましょう。

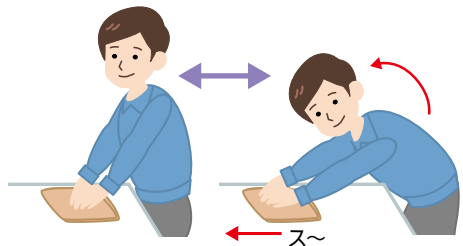
● それぞれ 10～15回を目安に、1日 2～3セット行いましょう。

### 振り子運動



前かがみで手を垂らし、リラックスした状態で前後左右に揺らします。

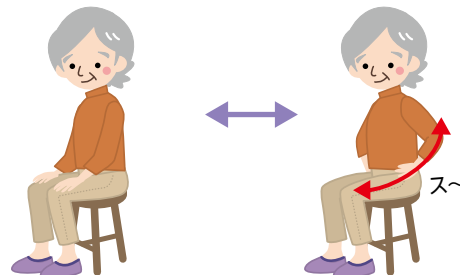
### テーブル運動



タオルに手をあずけた状態で、体を前に倒して手をすべさせます。

### 膝上運動

【ポイント】膝に手をあずけてリラックスして行いましょう。

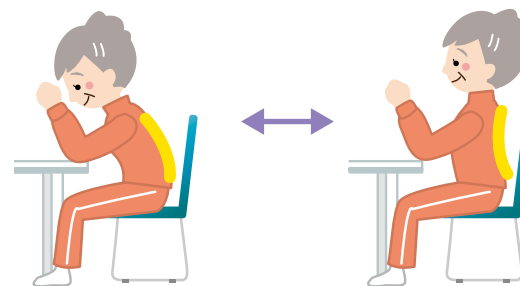


①膝の上に手をおきます。

②太ももをすべらせながら腰に手をあてます。

### 前後運動

【ポイント】肩甲骨の位置をイメージしながら行いましょう。

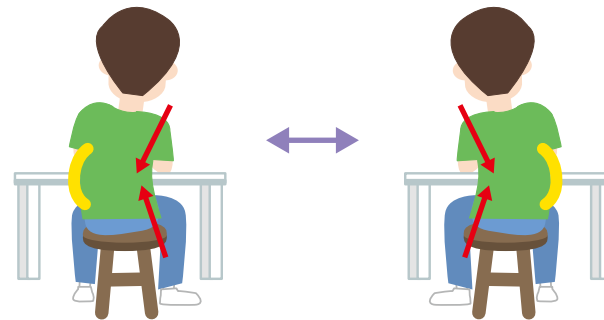


①ひじをついて、息をはきながら、お腹をへこませるようにして背中を丸めます。

②ひじをついて息をすいながら、肩甲骨をよせるようにして胸をはりまです。

### 左右運動

【ポイント】背骨をCの形にするイメージで行いましょう。



①テーブルにひじをついて息をはきながら、上体を右に倒します。

②同じように、上体を左に倒して、反対側をのびします。

## Step 3

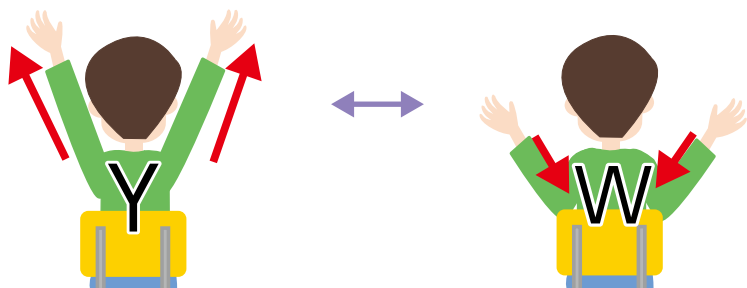
痛みがなくなったら積極的に動かしていきましょう。

<運動を行う際の注意>

- ・痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう。
- ・力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり行いましょう。

●それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう。

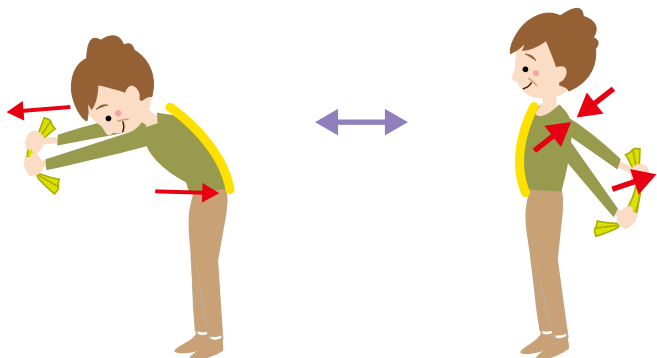
**Y-W運動** 【ポイント】首に力が入りすぎないように気をつけましょう。



①両手を斜め上45度に広げて「Y」にします。

②両ひじを脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします。

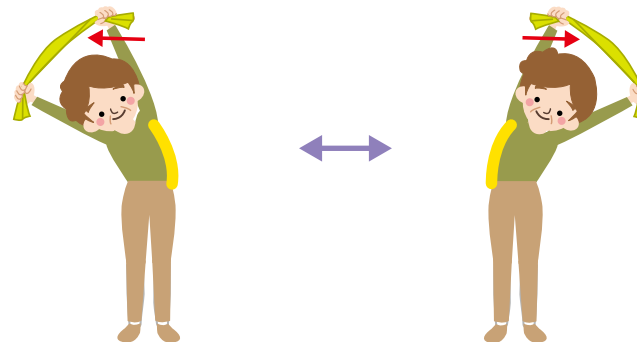
**前後運動** 【ポイント】呼吸をとめないようにしましょう。



①タオルを肩幅程度に持ち、息をはきながら、手は前に伸ばし、骨盤は後ろに引いて背中を丸めます。

②手を後ろでタオルを持ち、息をすいながら、肩甲骨をよせるように胸をはります。

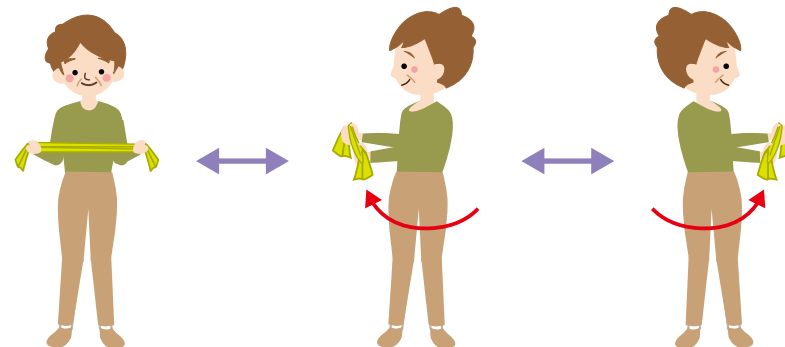
**左右運動** 【ポイント】骨盤からわき腹を伸ばすイメージで行いましょう。



①タオルをひっぱり、息をはきながら、上体を右に倒します。

②同じように、上体を左に倒して、反対側をのばします。

**ねじり運動** 【ポイント】ねじった最後でとめて伸ばしましょう。



①わきを閉じ、ひじを曲げた状態でタオルを持ちます。

②息をはきながら体をねじってゆっくりのばします。

③同じように、体を反対にねじってゆっくりのばします。



セルフエクササイズを行って効果がない時や痛みが増す場合は速やかに中止し、医師、理学療法士などにご相談ください。