

急性期～回復期、慢性期（痛みが強い時期～落ち着いた後も含む）

① 大胸筋・肩甲帯ストレッチ



- ・バスタオルを30cm程度の長さで丸い円柱をつくります
  - ・両方の肩甲骨の間に縦、または横に置きます
  - ・そのまま仰向けに寝ます
  - ・両腕を横に広げ、両膝は曲げて少し開いた状態で3～5分程度過ごします
- 〈注意〉
- ・タオルを縦に置く場合は巻き肩予防になります
  - ・タオルを横に置く場合は猫背予防になります
  - ・首や腰が痛くなる場合や具合が悪くなった場合はやめて下さい