

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