

[2] 肩の基本的な動きの操体 (肩凝りのときに先ず試してみる)

- (1) ラクな姿勢になっもらう
(=ラクな姿勢で立つ、座る)
- (2) イイ感じの切っ掛けを探す
 - ・後頸部や背中上部が凝って縮んでいるのを強調する (縮んだ処はより縮ませる!)
 - ・できない動きと正反対の動きをやる (逆モーションバック運動)
- (3) 他にイイ感じがないか探し、有ったら加える
 - 1.目の動き、手首の動きを加える
 - 2.体重を移しやすい方に移す
- (4) 息が深くなるか、イイ感じなら、続ける
- (5) 姿勢を変えたくなくなったら、終える
(=体重を戻したくなったら、終える)

1. 腕返し・・・習慣にしやすいので、患者さんに覚えてもらう
指先を体に向け手平を大腿に付ける (畳、椅子座面の上、壁も可)
肘の手平側を伸ばすように (特に小指側)
気持ち良く伸びる範囲で (手を置く位置や体に対する腕の角度を工夫)



2. うつ伏せ寝から肘上げ
顔が向いている方の腕の肘を持ち上げ+指揉み (+上腕揉み)
 - (1) 顔が向いている方の腕の肘を持ち上げる
 - (2) 動かしやすい方に肘を動かす (抵抗の少ない方へ)
 - (3) 息の深くなるのを待つ
 - (4) 変化を早めるために、指揉みや上腕揉みを一緒にしてみる

3. 座位で頭の後ろに置いた手平を切っ掛けに
両手で、片手どちらかで、親指を支点に小指を甲側に捻る (手首をしっかり極める)
そのまま、手平を天井の方へ動かしても良い

