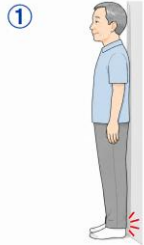


松田病院 首下がり・3つの自主トレーニング

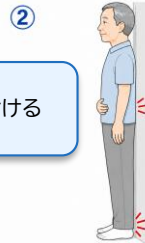
当院では、理学療法士による首下がりトレーニングに加えて、外来・入院で患者さんご自身に行っていただく自主トレーニングを実施しています。松田病院ホームページで自主トレーニングの説明をよくお読みください。

1. 壁訓練(後頸部筋・体幹筋トレーニング)

① 壁に背を向けて立ち、両足のかかとを壁につけます。



② おなかに力を入れて、腰と壁のすき間をなくします。



腰を壁に押し付ける

③ あごを少し引きながら、後頭部を壁に押しつけます。10秒間キープ



頭を壁に押し付けた時、腰が壁から離れないイメージで

回数：1セット 5～10回 / 1日 3回

2. 大胸筋・肩甲骨ストレッチ・後頸部筋トレーニング

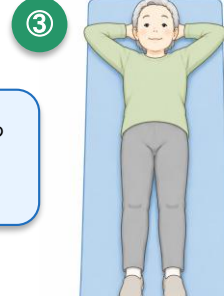


① 上向きに寝て、頭の後ろでしっかり手を組みます。頭は床につけたまま、思い切り頭を抱え込み10秒



② 手を組んだまま、ひじをしっかりと開きます。ひじが床につくように10秒保持

肘を床に向かってしっかり広げ、胸を大きく開きます



③ ひじを開いたまま、後頭部を床に押しつけて10秒保持。

③が出来たら首の下に枕を入れてみましょう
(ホームページの説明文参照)

①・②・③で1セット / 1回 5～7セット / 1日 3回

3. スフィンクス頭部保持(後頸部筋持久力トレーニング)

① うつ伏せになり、握りこぶしをつくって両ひじをつき、スフィンクスの姿勢をとります。顔が下を向いていても大丈夫です。



顔は下向き

※ 肘や肩が痛い場合は、胸の下に枕を入れても構いません。

② 首に力を入れて、できるだけ頭部を地面に平行になるように持ち上げて保ちます。保持する時間は自分で決めます



自信が出てきたら少しずつ目標時間を長くします

最初は5～10秒から

自分で決めた目標秒数保持を5～10回 1セット / 1日 3セット

▲ 無理のない範囲で行いましょう。痛みが出る場合や方法が分からない場合は、実施を中止し、医師・理学療法士にご相談ください

恕和会 松田病院
TEL 078-583-7888
病院ホームページ
<https://jyowakai.or.jp/>

