

ぎっくり腰体操

肋骨のつけね(肋骨関節)の動きを良くして「ぎっくり腰」改善!



■ひねりの検査



- ① 肩幅に足を開いて正面で手を合わせる
 - ② 手を合わせたまま右にひねる
 - ③ 正面にもどる
 - ④ 手を合わせたまま左にひねる
- ⇒ 動きづらい方に「ぎっくり腰体操」を行う
 ※「ぎっくり腰体操」後に、改善確認のために「ひねりの検査」を再度行う

■ぎっくり腰体操



左に動きづらい場合は(左の肋骨関節にアプローチ) 右の肩を持つ



右の肩から斜め45度に下げて 胸骨に指を引っかける 皮膚のたるみを取りきるように引き下げる



指を引っかけた状態で 左回旋を2秒間 2回行う



右に動きづらい場合は(右の肋骨関節にアプローチ) 左の肩を持つ



左の肩から斜め45度に下げて 胸骨に指を引っかける 皮膚のたるみを取りきるように引き下げる



指を引っかけた状態で 右回旋を2秒間 2回行う