

原院長TV出演—当院の肩こり改善法

(令和4年12月13日放送)



3:59 症状トップ2! 実践 スーパードクター伝授! 肩こり改善法

肩のスーパードクターが教える
肩こり改善法

ソフトボール上野由岐子選手・元横綱 稀勢の里など
数多くのプロスポーツ選手の肩を治療してきた
肩のスーパードクター

ひさつね 久恒病院(福岡・志免町)
原正文 院長

・輪ゴムを使った運動

4:01 実践 スーパードクター伝授! 肩こり改善法

左右に引っ張る!

4:01 実践 スーパードクター伝授! 肩こり改善法

インナーマッスルの鍛え方
輪ゴムを30秒または30回横に引っ張る

脇は締めて...

・鎖骨を動かす運動

4:05 効果 30秒超簡単! 輪ゴム1つで肩こり改善!?

スーパードクター伝授
最新 肩こり改善法
10日前に学会で発表!
肩の動きがよくなる

その② **鎖骨** を動かす

4:06 効果 30秒最新 鎖骨を動かす肩こり改善ストレッチ

肩こり改善法 その②
最新 鎖骨ストレッチ(1回3セット)

肩の関節の
可動域が広がる

鎖骨を上へ (両肩を耳につけるように) → 鎖骨を前へ (両肩を合わせる) → 鎖骨を後ろへ (両肩甲を内側に寄せる)

4:06 最新 鎖骨を動かす肩こり改善ストレッチ

肩こり改善法② 鎖骨触りながら...

両肩を上へ → 両ひじを前へ → 両肩を後ろに

詳しくは主治医または理学療法士にお問い合わせ下さい