

頭位保持体操

フレッククリニック

前方に飛び出た頭の姿勢を修正する運動です



ポイント・軽く
・ゆっくり

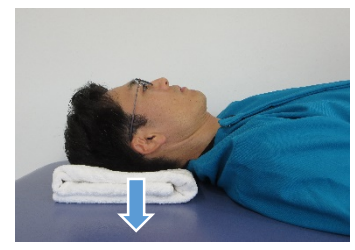
① あたまを押し付ける(寝て行う場合)(5秒×10回、朝・昼・晩)



① 仰向きに寝て両膝を軽く曲げる

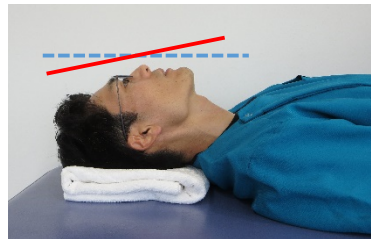


② 顔は床と水平

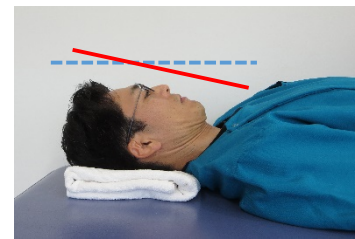


③ 後頭部を軽く枕に押し付ける(場合によっては軽くアゴを引く)

※間違ったやり方



アゴが上がっている



アゴを引きすぎている

② あたまを後方へ引く(座って行う場合)(5秒×10回、朝・昼・晩)



① 背筋を伸ばして椅子に座り
人差し指を立てて口に当てる



② 視線は前を向いた状態で人差し指から口が徐々にはなれていくように頭を後方へ引く

枕の正しい使い方

※痛みやしびれ等の症状のある方は、調整が必要ですので理学療法士にご相談ください



枕を水平に置く(場合によっては頭や首を少し持ち上げる)



首を持ち上げる
→アゴが上がる



後頭部を上げる
→アゴを引きすぎる