

各運動について5回ずつ5番までを1セットとし  
2週目以降より2セットを行って下さい

#### 注意事項

- この体操は全ての頸部痛に効果があるとは限りませんので  
医師の指示によって行ってください。
- 頸部痛の治療体操を始めてから以前より頸部の痛みが増強  
してきた場合は中止して医師の診療を受けてください。
- 頸部痛の体操は毎日、続けてください。

〒640-0401

和歌山県紀の川市貴志川町丸栖1423-3

社会医療法人 三車会 貴志川 リハビリテーション病院

電話 0736-64-0061

FAX 0736-64-0063

# 頸部痛の 治療体操

社会医療法人 三車会

貴志川 リハビリテーション病院

体操は正しい姿勢・柔軟性・筋力を達成するのに必要です。  
これらの三つの要素が達成された時に痛みが軽減されます。

注意すること（頸部痛患者の日常生活）

（正しい姿勢）

低めの枕



寝るとき

（悪い姿勢）

高い枕



椅子に座る時

背中を伸ばして顎を引く



円背で首を前に突き出す



立位姿勢

胸をはる



円背



・寝ている時、座っている時、歩いている時、常に身体を正しく  
使い、無理をさけるようにして下さい。

『頸部痛の治療体操』

- (1) 首・肩の筋肉を強くします。
- (2) 首・肩の筋肉を柔軟にします。
- (3) 頚椎の姿勢を正しくします。

1、あごを引きながら首を前に屈め5秒間保持する

～頚の筋肉のストレッチ～



2、頭を枕に押し付け、5 秒間保持する

～頸部の筋肉を強くする～



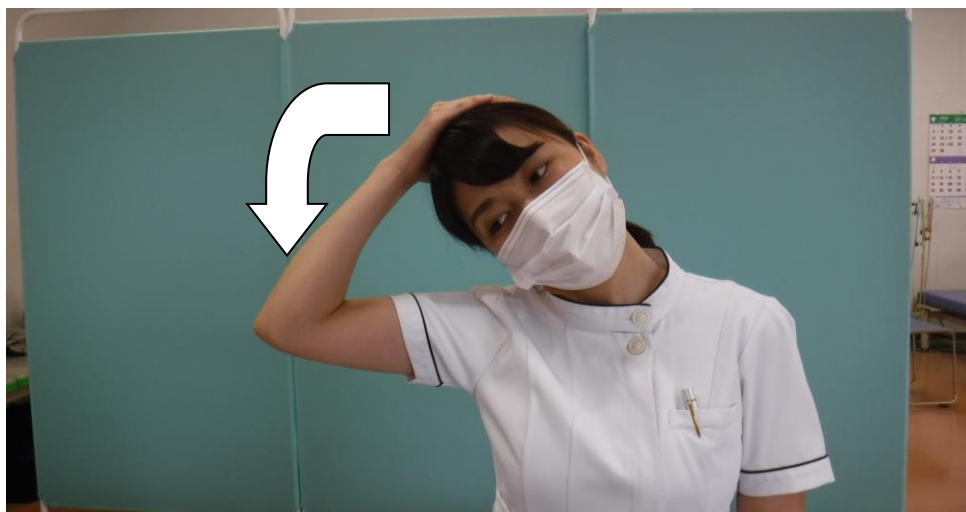
4、胸を張るように肩を後方に引き上げ、5 秒間保持する

～肩・頸部筋の筋力トレーニング～



3、首を斜め 45 度で左右に曲げて、5 秒間保持する

～肩・頤の筋肉のストレッチ～



5、組んだ手を前に突き出し、5 秒間保持する

～肩・背中の筋肉のストレッチ～



1、あごを引きながら首を前に屈める

～頸部筋のストレッチ～

板状筋・最長筋・僧帽筋上部のストレッチ

2、頭を枕に押し付ける

～頸部の筋肉を強くする～

板状筋・最長筋・僧帽筋上部の筋力トレーニング

3、首を斜め 45 度で左右に曲げていく

～肩・頸部筋のストレッチ～

僧帽筋上部・肩甲挙筋のストレッチ

4、胸を張るように肩を後方に引き上げる

～肩・頸部筋の筋力トレーニング～

僧帽筋上部・中部・肩甲挙筋・大・小菱形筋の  
筋力トレーニング

5、組んだ手を前に突き出す

～背部筋のストレッチ～

大・小菱形筋のストレッチ