

寝違え、むち打ち損傷（慢性期）のトレーニング

3. 下位頸椎（3から7番）を伸ばす練習（げんこつエクササイズ）

頸の骨は7つありますが、そのうち下位の頸椎（3から7番）を伸ばす練習です



- ① うつ伏せになり、図のように、こぶしを縦に重ねて、その上に顎を置きます。両脇は広げます。視線は上げすぎないようにします。
- ② ゆっくり胸とベッドの距離を縮めるようにして、頸の前側を伸ばしていきます。10秒を10回します。

3.の続き うつ伏せが苦手の方なら、タオルで代用も可能です



- ① 首の付け根（下位頸椎）にタオルを当てて、天井方向に引っ張ります。後頭部が浮かないようにしてください。10秒を10回行います。

1. 上位頸椎のストレッチ（頸椎の1から2番の動きをよくするストレッチです）



- ① ぐるぐる巻きにしたタオルを後頭部の下に置きます。
- ② 頸の下の隙間を埋めるように、顎を下にひく動作を繰り返します。10秒を10回します。

2. 頭蓋骨と頸椎1番との間の動きをよくするストレッチ



- ① ぐるぐる巻きにしたタオルを頸の下に置きます。この時、タオルの端が耳の下の突起部分（乳様突起）にくるようにします。この時、顎が上がるようにしてください。



- ② タオルを頸で押しつぶすようにしながら、顎を下にひいていきます。顎の先端を胸につけるイメージです。顎を曲げるときは、顎がしっかりと引ききることができるか、休んでいる時に、顎が天井方向に向いているかをチェックします。ゆっくり10回行います"

4. 頸部の後面（首を伸ばす）筋肉の強化

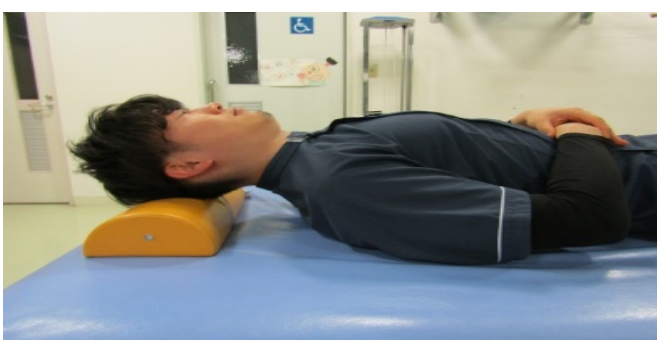


ネックブリッジ

- ① 仰向けに寝て、後頭部に枕を置きます。両脇は軽く開き、肘は直角に曲げます。視線は天井の1点を見つめるようにします。



- ② 後頭部と、両肘で床を押し、肩から背中の上部を床から浮かします。耳の穴と肩が平行になるようにします。顎の位置は変えないようにしてください。5から10秒を10回します



- ③ 上手くできるようになったら、②の後で、ゆっくりおへその上に置き、そのまま保持してください。後頭部のみで支える感じです。