

術後のストレッチ体操

術後の首の違和感はストレッチ体操でふきとばそう！
1回3セット1日3回（朝・昼・晩）
しっかり・ゆっくり行ってください。



1. 肩の力を抜いて
リラックスして..



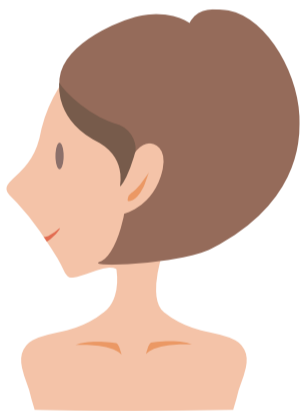
2. あごを引いて
下を向く



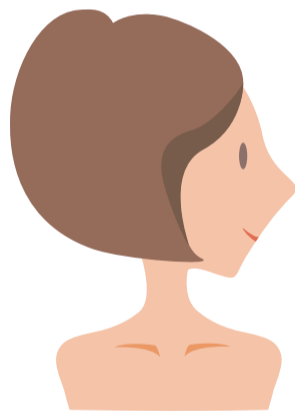
3. 上を向く

肩をまわさないように
しっかりと

耳に肩が付くくらい
じわ~っと



4. 右を向く



5. 左を向く



6. 右にたおす



7. 左にたおす



8. 肩をグルグル回す



9. 腕をあげさげする