

B2 肩甲骨剥がし体操

1. 患者は座位の姿勢をとり術者は水パックを C7 部分に当てる。
2. 患者は指先を下に向けて胸の高さで手を合わせる（手の力は強く、目線は下に）



3. 合わせた手の力を抜かず下ろしていき、また胸の前に上げていく。この時、肘を最大限に曲げる。（手が顎につきそうなくらい）

