

まとめてみると、基本的には、

(1) 辛い動きと逆の動きを切っ掛けに (逆モーションバック運動)

例. 腰の動作制限

- ①前屈制限「顔が洗えない」→逆の動きは、後屈
- ②捻転制限「振り向けない」→逆の動きは、逆方向の捻転

(2) 凝っているなら、縮んでいる所をより縮ませる

例. 肩・首・肩甲間部の凝り

- ①肩の凝り →より縮ませる動きは、肩を上げる
- ②後頸部・肩甲間部の凝り→より縮ませる動きは、首を反らせ、肩甲骨を寄せる

体の部位別では、上記も含め、以下のような手順や方法が考えられます

(3) 肩などは ①うつ伏せ寝で、顔の向いている側の肘の持ち上げ (後期の内容)

②座位で、脇の下前後の水掻き+手首捻転

③座位で、頭の後ろで手平返し+天井上げ

(4) 腰などは ①横向き寝で、重さと皮膚、膝裏痠り取り、指反らし

②仰向け、うつ伏せになったら、膝倒し、爪先上げ、足首捻転

(5) 膝などは ①横向き寝で、膝裏痠り取り、指反らし

②うつ伏せで、足首捻転

③もう少しで正座可能なら、脛脛の皮膚を外にズラす

④仰向け、うつ伏せになったら、膝倒し、爪先上げ、足首捻転

(6) 腕足などは ①腕の挙上制限なら、反対側の腕を上げ、患側の腕を降ろす

②足踏みの左右差なら、やりやすい方を高く上げて足踏み

(7) 手首足首は ①関節を押し込む (指を広げながら)

②痛い部分の皮膚ズラし

③効果が高いのは、対角・上下・左右の反対側で、1.や2.をすること

(8) なんとなく ①ラクな寝方で重さ (後期)

②座位で重さ>>>指もみ