

4. 可動域制限には、逆モーションの動きを試す・・・基本中の基本

可動域制限のある動作と逆モーションの動きを切っ掛けにする

- (1) 可動域制限のある動作を痛い手前まで
- (2) そこから、ゆっくり、逆モーションの動きを試してみる
 - ・無理しないで動く範囲までで止める
- (3) 1. 手首を捻りやすい方に決めてみると、多分ほんの少し余分に動く
2. 体重を移しやすい方に移してみると、多分ほんの少し余分に動く
 - ・指揉みや患部のツボへの皮膚ズラしを付け加えてもよい
- (4) 息が深くなるか、イイ感じなら、続ける
- (5) 姿勢を変えたくなくなったら、終える (=体重を戻したくなったら、終える)

例1. 手が挙げ辛ければ、その手を下げる

例2. 手が回しにくければ、その手を逆に回す・・・

例3. 肘打ちがしにくければ、その手を前に突き出す

5. 反対側の腕で同じ動きを少し強調する・・・実際には、4.より効果が出やすい

可動域制限のある動作を反対側の腕でやってみることを切っ掛けにする

(可動域制限に左右差がある場合に効果が出やすい)

- (1) 反対側の腕を可動域制限のある動作をし始める位置に置く
- (2) そこから、ゆっくり可動域制限のあった動作と同じ動きを試してみる
 - ・無理しないで動く範囲までで止める
- (3) 1. 手首を捻りやすい方に捻ってみると、多分ほんの少し余分に動く
2. 体重を移しやすい方に移してみると、多分ほんの少し余分に動く
 - ・指揉みや患部のツボへの皮膚ズラしを付け加えてもよい
- (4) 息が深くなるか、イイ感じなら、続ける
- (5) 姿勢を変えたくなくなったら、終える (=体重を戻したくなったら、終える)

例1. 手が挙げ辛ければ、反対側の手を挙げる

例2. 手が回しにくければ、反対側の手を同じ方に回す

例3. 肘打ちがしにくければ、反対側の手で肘打ちをする

6. 4.と5.を組み合わせる

例1. 手が挙げ辛ければ、その手を下げながら、反対側の手を挙げる

例2. 手が回しにくければ、その手を逆に回しながら、反対側の手を同じ方向に回す

例3. 肘打ちがしにくければ、その手を前に突き出しながら、反対側の手で肘打ちをする

7. ツボを触りながら、4.、5.、6.をやってみる

患部のツボが分かったら、そのツボに指を当てながら操体すると、

ある姿勢の所でシコリが弛んだり消えたりするので、その姿勢を維持する

- (1) 患部のツボを探して、そこに指を当てておく
- (2) 4.、5.、6.を試してみる
- (3) ツボが弛んだか消えたか確認し、その姿勢を保つ
- (4) 息が深くなるか、イイ感じなら、続ける
- (5) 姿勢を変えたくなくなったら、終える (=体重を戻したくなったら、終える)