

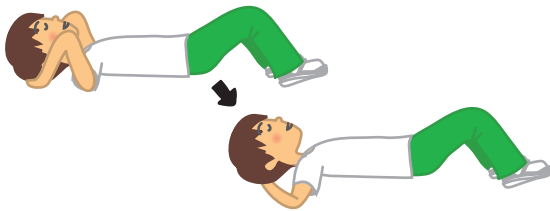
# 胸郭出口症候群の体操

胸郭出口症候群は、様々な原因によって首や腕の神経や血管が圧迫されることで、痛みや痺れなどの症状が起こる疾患です。

以下の体操は、筋力や柔軟性を高め、圧迫を軽減し、症状を緩和することを目的としています。

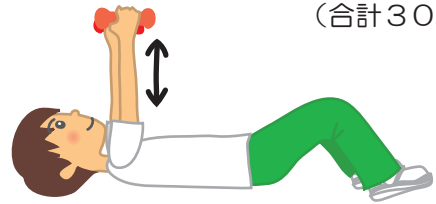
## 1 深呼吸

上向きに寝て、手を頭の後ろで組みます。  
肘が顔の前で合うようにします。  
息を吸いながら肘をゆっくり床におろします。  
10回繰り返します。



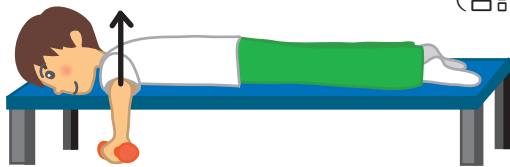
## 2 前鋸筋の運動

上向きに寝て、1～2.5Kgのおもりを持ち、腕をまっすぐに伸ばします。肘を伸ばしたまま、肩が床から離れるようにおもりを押し上げます。  
10回からはじめて、目標10回×3セット  
(合計30回)



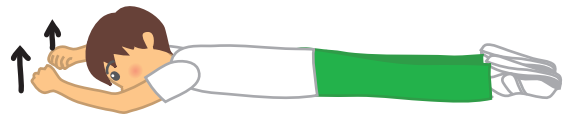
## 3 僧帽筋(中部)の運動

腕がベッドの縁から出るようにうつ伏せになります。  
肘を曲げたまま、1～2.5Kgのおもりを持ちます。  
お互いの肩甲骨が近づくように、ベッドから離します。  
10回からはじめて、目標10回×3セット  
(合計30回)

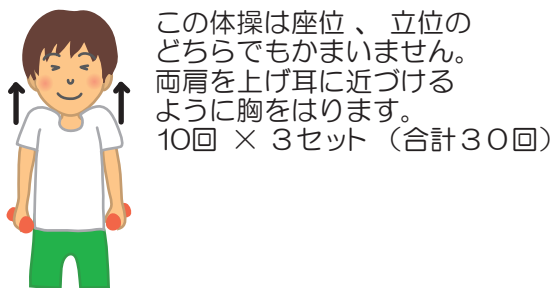


## 4 僧帽筋(下部)の運動

腕を上にはらして、うつ伏せになります。  
肘が床から離れるように腕を上げます。  
15回繰り返します。

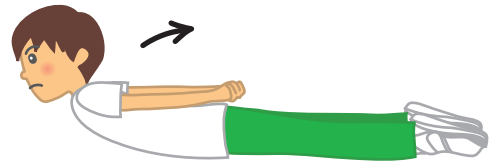


## 5 僧帽筋(上部)の運動



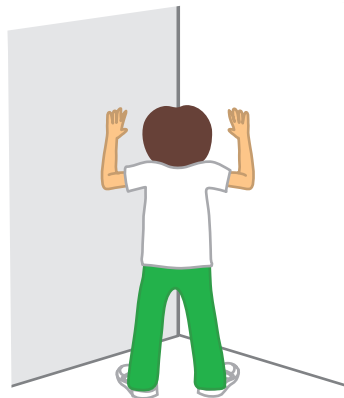
## 6 脊柱筋の運動

腕を身体の横に置いて、うつ伏せになります。  
頭と肩が床から離れるように背中をそらします。  
10回繰り返します。



## 7 胸郭の柔軟体操

部屋の角に向かって立ちます。  
(足を少し開いて壁から60cm離れた所)  
壁に手をつけて、ゆっくりと肘を曲げ、おじぎをしていき、5秒間保持します。  
5回繰り返します。



注: 症状が増悪した場合には、ただちに体操を中止して下さい