



Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

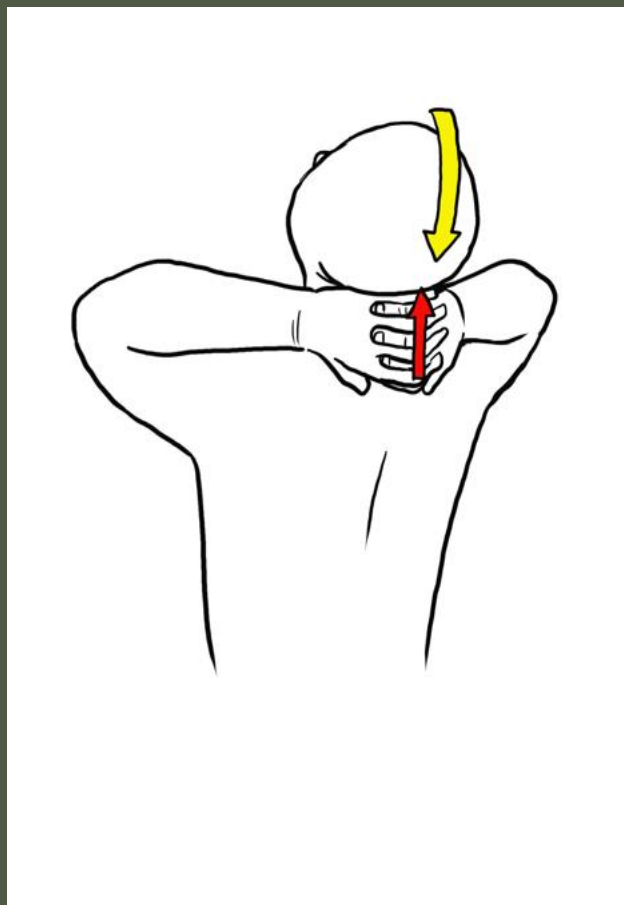
講義 3 . Self Care の手技療法



Self Care Life !

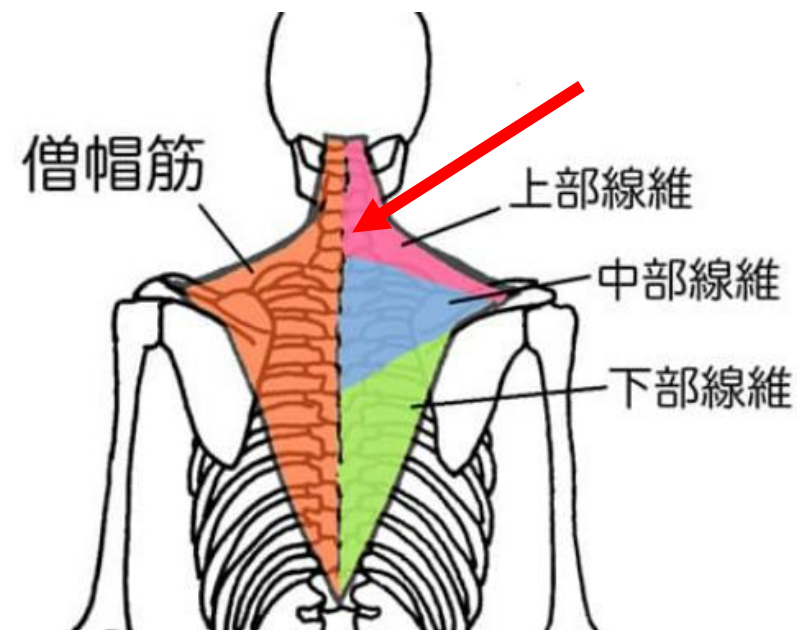
僧帽筋上部線維

僧帽筋は、菱型の筋肉で、下部・中部・上部に働きが分かっている。頸部に影響するのは、**上部線維**で、スマホネックで疲労していると**上を向けないよ!**となる。まず、両手指を組み、気持ちの良いところまで**頭を下げて**いく。そこから、少し顔を上げるようにし、5つ数える。



Self Care 頸部

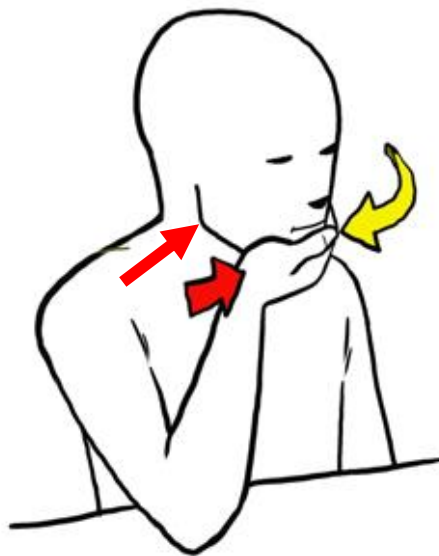
16. 僧帽筋上部線維 頸肩部の調整と治療



Self Care Life !

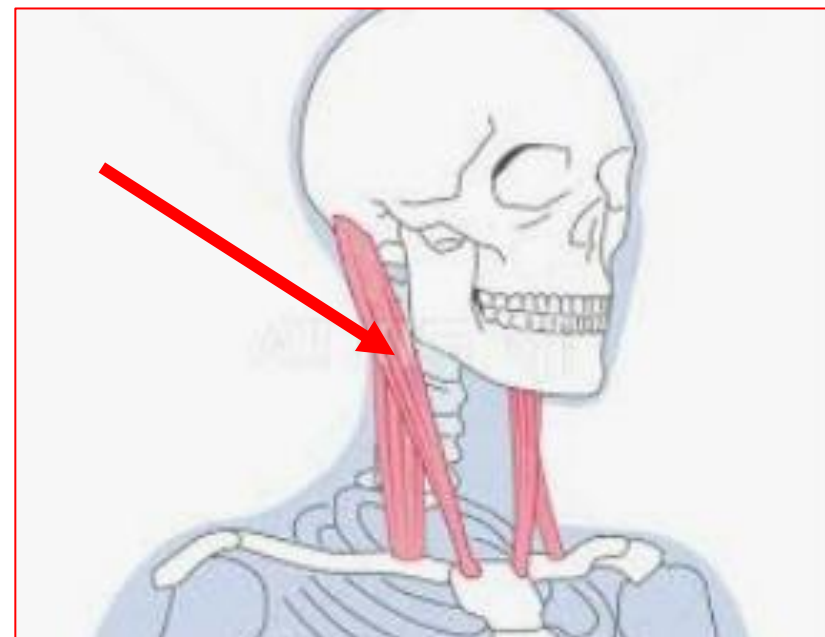
胸鎖乳突筋

胸鎖乳突筋の働きは、両方一緒だと頭を後ろにそらせること、片方だと左なら顔を右に向かせる働きをする。寝違えで、左を向けないのは、左の胸鎖乳突筋が疲労を起こして緩まないのが原因。右にしっかり顔を向けて、そのまま手で固定し、左に向けるように力を入れる。



Self Care 頸部

17. 胸鎖乳突筋 頸肩部の調整と治療



Self Care Life !

頸神経 1

頸神経 1 番は、直接 1 番の棘突起に触れることが出来ないので、後頭隆起の一横指下、一横指横を触ると僧帽筋に触れる。

右に痛い方を感じたら、顔をやや左に向けて少しずつ下げていく。痛みが取れたら正解。取れない場合は、あごに手を当てて上を向くようにする。



Self Care 頸部

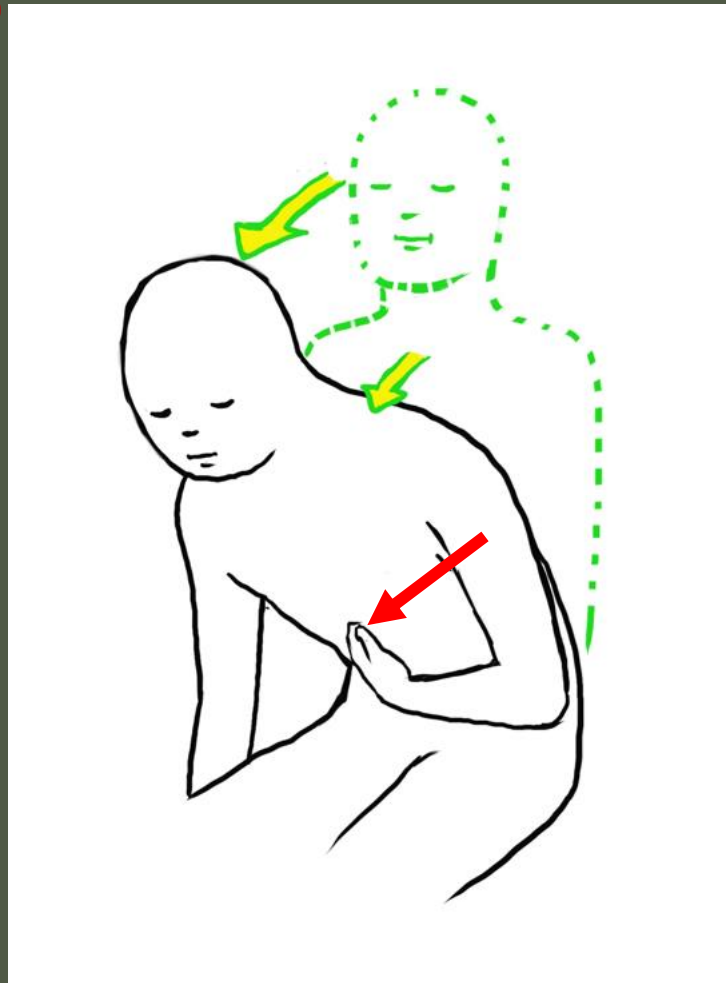
18. めまい 頸神経 1 の調整と治療



Self Care Life !

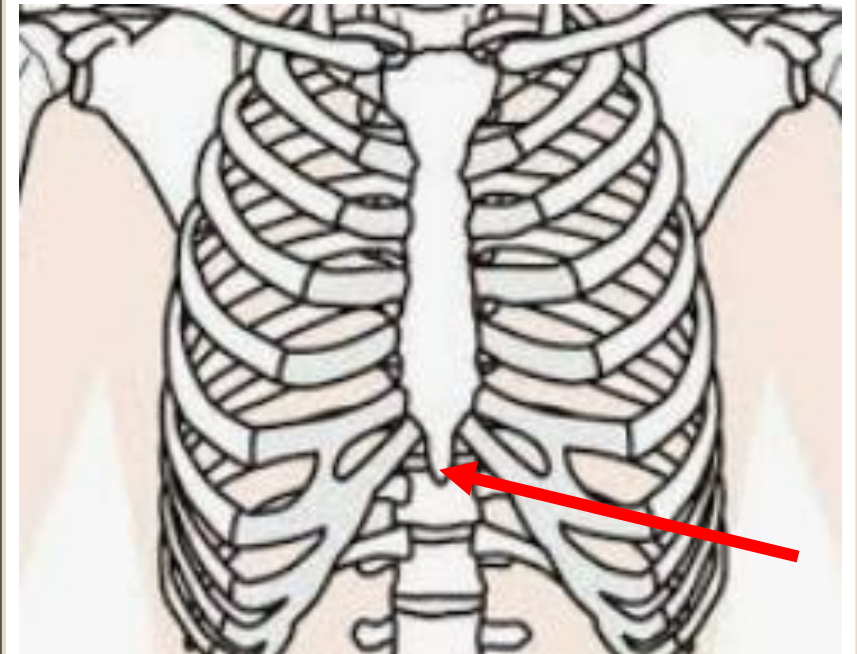
胸神経 8

胸神経 8 番は、肋骨の間に挟まれている胸骨の一番下剣状突起の先端部分に痛みが出る。そこを触診したまま頭を下げていき、みぞおちを折るようになっていくと痛みが消える。それが合図のようにしゃっくりが止まる。ダランと力を緩めて 2～3 分ぐらい待ってみてください。C4 も。



Self Care 頸部

19. しゃっくり 胸神経 8 の調整と治療

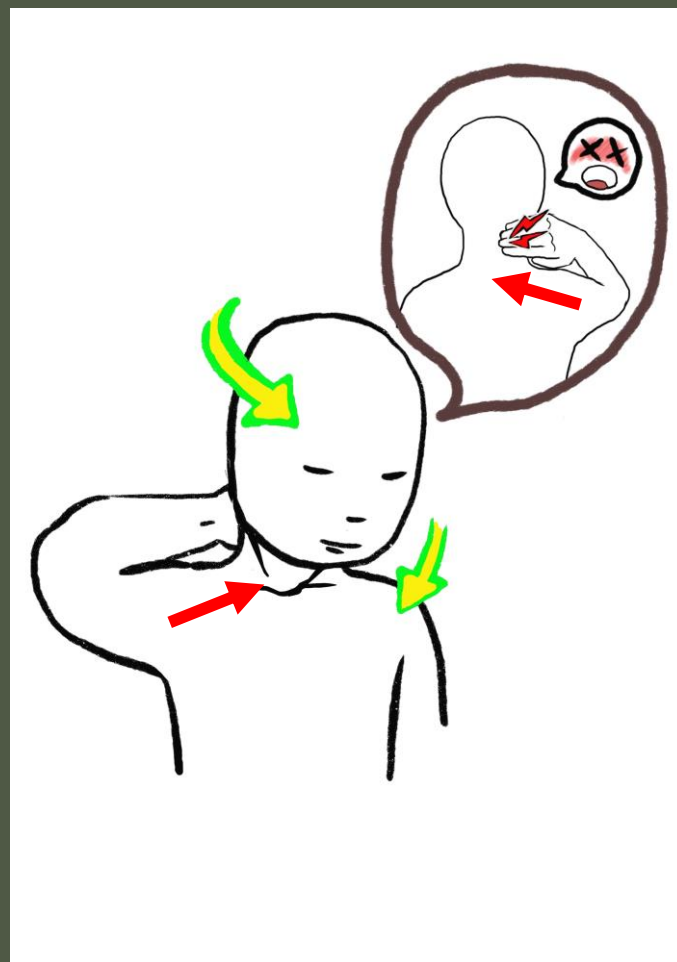


Self Care Life !

胸神経 1

胸神経 1 番は、背骨で触診をしますが、胸部でも胸鎖関節の所でも触診をします。

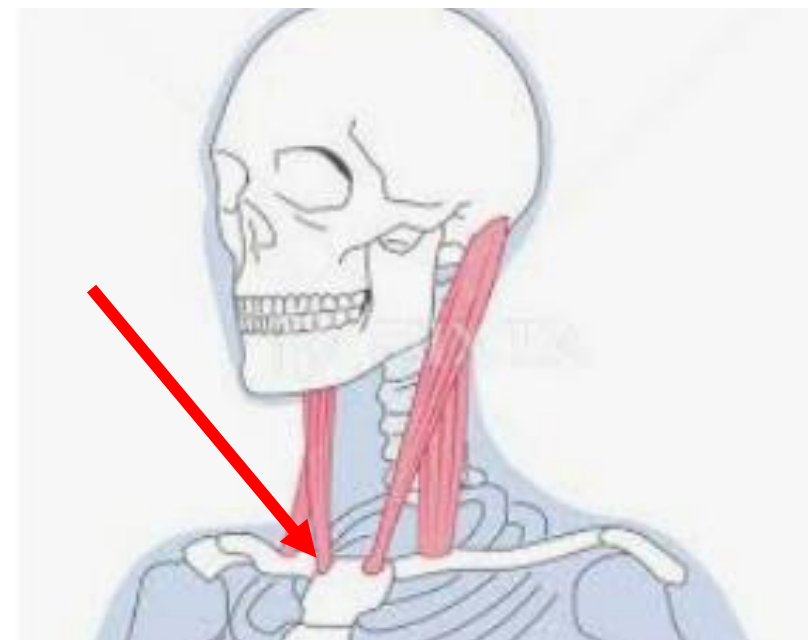
右のほうに圧痛があれば、右の気管に過敏が起きてきます。触診をしながら頭部を下げますが、顔はやや左を向けてください。痛くないところで顔を左に戻すようにする。53をやる。



Self Care 頸部

20. 喘息

胸神経 1 の調整と治療



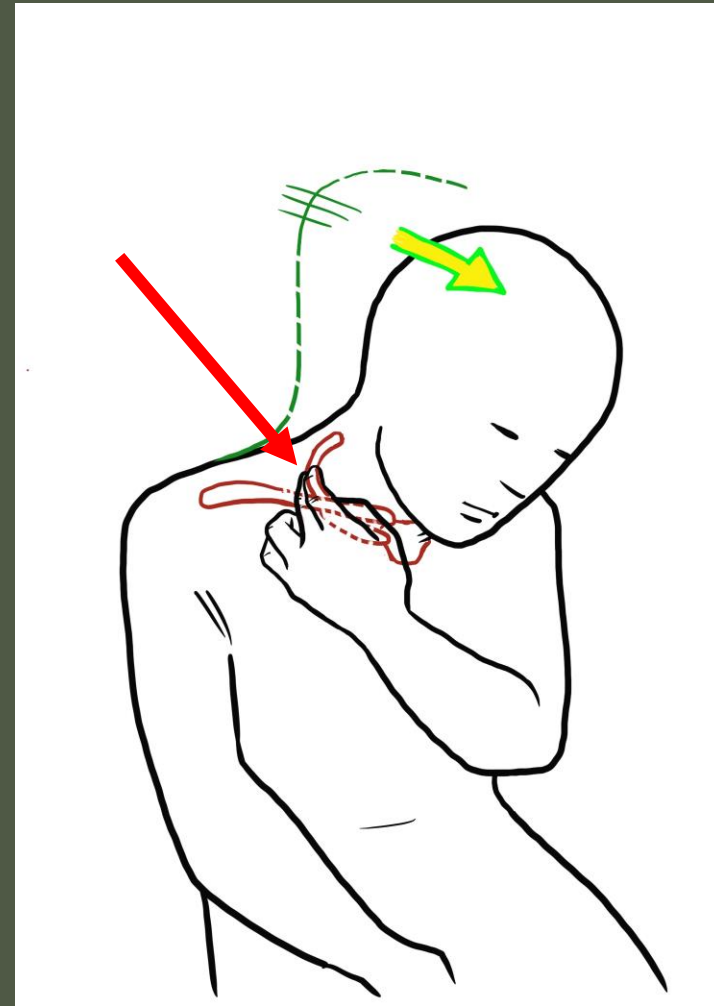
Self Care Life !

第一肋骨痛

第一肋骨は、首のラインをまっすぐ下げてきた所にある。

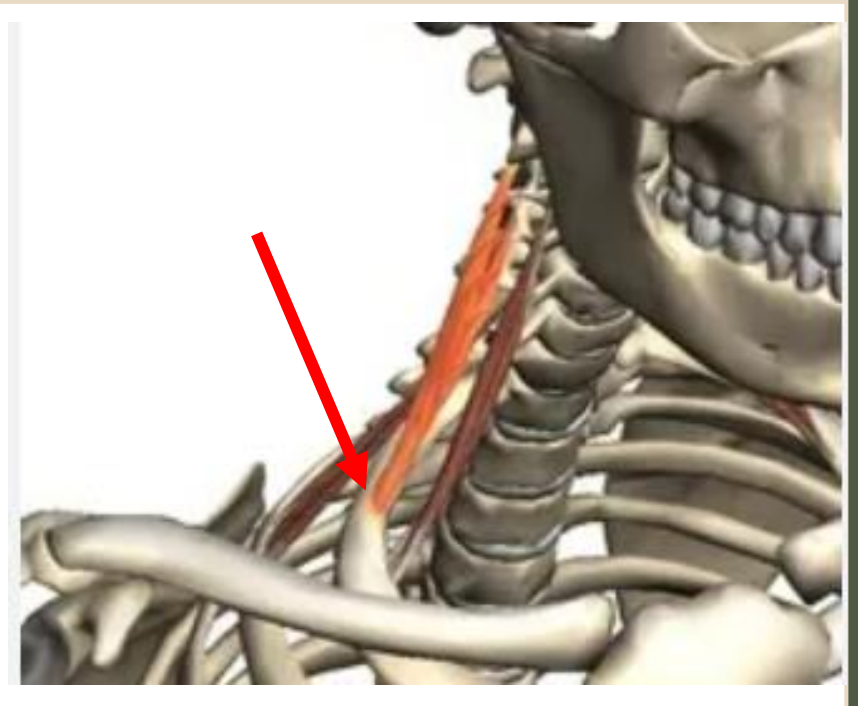
右の第一肋骨は、圧痛があることを触診で感じて、先ずは頭をあ痛から離すように左に傾ける。それで痛いか確認する。痛い場合は、左側屈から、右側屈に変える。

触診に注意して、肋骨を確認する。



Self Care 頸部

21. 肩痛 (第一肋骨) 第一肋骨の調整と治療





おつかれさま
でした。

JMC

Neutral Motion Community

