

肩甲挙筋の解説！

働き

肩甲骨に付着し、
「肩をすくめる時」に使う。
「デスクワーク」「運転」
などで使う。

ストレッチ

首を「斜め下」を見るようにする。
反対側の肩は「下げる」
イメージを持つ。

トリガーポイントと放散痛

トリガーポイントに強い痛み。
「肩甲骨の下部」「肩甲骨の外側」にも痛み・症状。

アナトミートレイン

「首～小指」に繋がる筋膜ライン。
筋膜ラインの「後面」「深部」を通っている。