

# 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。