



基於正念的慢性肩痛療法

第四部分：瑜伽伸展練習 · 模式一 <流動式>

目標人群

肩袖撕裂修復手術後

- 術後持續性慢性疼痛
- 手臂無力和僵硬
- 側臥時感到不適
- 肩膀、頸部和上背部的鈍痛和酸痛
- 熱衷於嘗試藥物和物理治療以外的其他治療方案

程度



L1 - 基礎



L2 - 進階



L3 - 加強





模式



模式一：流動式 (簡序列和全序列)



模式二：靜態式



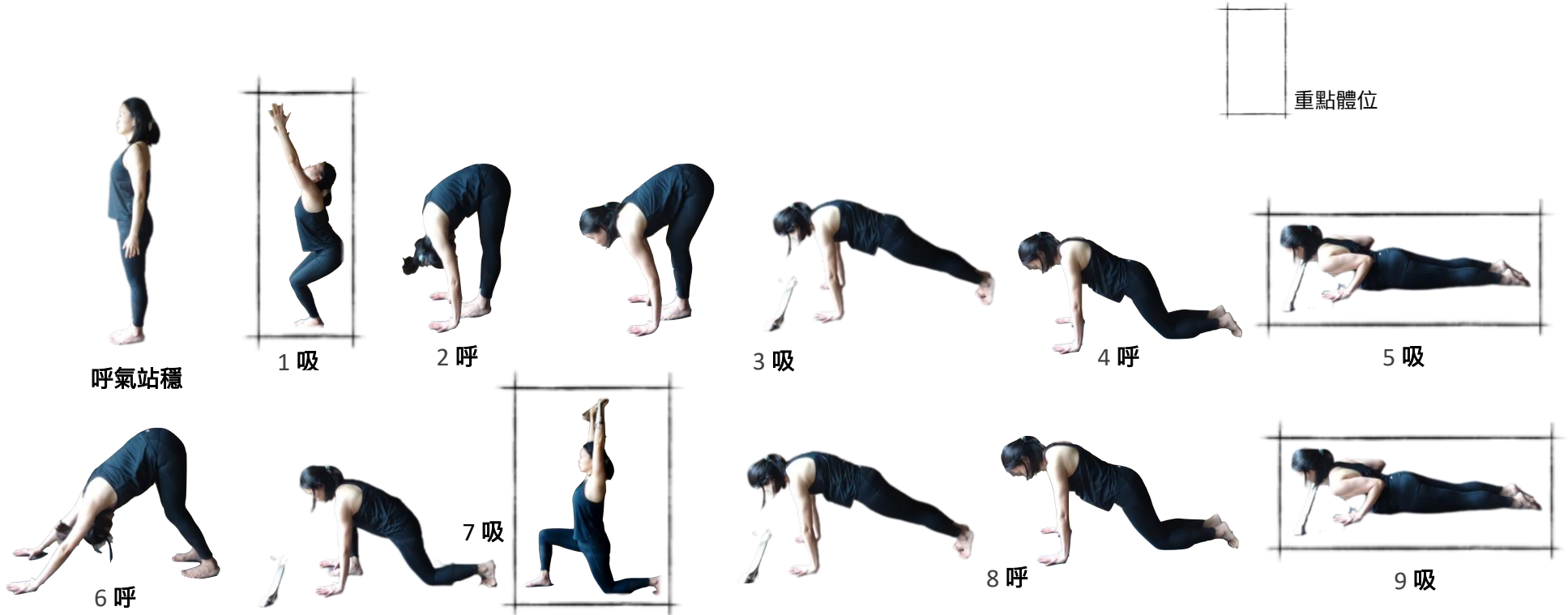


模式一 流動式 (簡序列)





模式一 流動式 (全序列)





模式一 流動式 (全序列) (續)

