

Soft Tissue Stretches

Side Flexion Stretch



Sit tall.

Tilt your head / right, taking your ear down towards your shoulder.

Keep your shoulder relaxed.

You will feel a stretch.

Upper Trapes Stretch



Sit tall.

Tilt your head away from your arm, taking your ear down towards your opposite shoulder.

Alternatively, hold onto a chair leg, and tilt your head away or place your hand behind your back, depress your shoulder and repeat the above.

You will feel a stretch.

Scalnes Stretch



Sit tall.

Place a towel over your shoulder, tight into your neck, and place one hand in front, and one behind your back and pull down to depress your shoulder.

Tilt your head away from your arm, taking your ear down towards your opposite shoulder.

You will feel a stretch.

Stretches

Stretches are designed to increase soft tissue flexibility.

We recommend holding the stretch for 10 – 30 seconds, repeated three times, and repeated throughout the day, 2 – 4 times.

You may lessen this initially to aid comfort.

<http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/physiotherapy-outpatients/patient-careinformation/>

Scan the QR code below to take you to our website.



If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

Physiotherapy Department
Huddersfield Royal Infirmary

Telephone No: 01484 342434

Booking Office 01484 728941

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہوں، تو
برائے مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم
المذكور أعلاه"