

右旋短缩 解攀

左侧卧镜

左手不断外展。

右手拉 抬 旋。

在乙结肠 拉旋镜子

到降结肠

往上拉镜子。

最后慢慢右旋 并且 不断左手外旋

脾曲 拉到 40公分