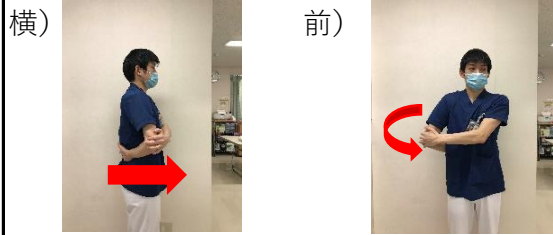


肩関節ストレッチ、エクササイズ

①後方（30秒停止）



・背筋を伸ばしストレッチしたい方を腰に手を当てる。反対の手で腕を前方へ。

※体が一緒にねじれないように注意！

②腕後方、肩側方、脇の下（30秒停止）



・ストレッチしたい腕で同側の肩甲骨を触る・反対の手で肘を後方へ。そのまま反対へ傾ける。※左右傾ける時は腕は固定

③腕の付け根（30秒停止）



・ストレッチしたい腕の肘を伸ばし、反対の手で反対方向へ引っ張っていく。

※体が一緒にねじれないように注意！

④胸（1）（30秒停止）

60°) 90°) 120°)



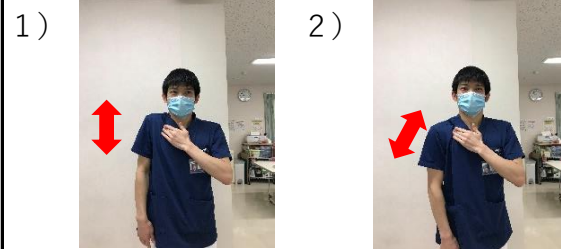
・壁の横に立ち肘から先をつけ前方へ。肩60°、90°、120°の3パターン行う。※おへそを前に移動させるイメージで。

⑤胸（2）（30秒停止）



・ストレッチしたい腕で反対の肩を持つ。反対の手で後上方へ押していく。

⑥鎖骨周囲（回×3セット）



・反対の手で鎖骨（胸の上にある骨）の下を押す。ストレッチする方の方を上下（1）前後（2）に動かす。

⑦肩甲骨周囲エクササイズ（回×3セット）

60°) 90°) 120°)



・うつ伏せになりおでこをベッドにつける。肘を伸ばし肩をそれぞれの角度で挙上する。※肩甲骨を寄せることを意識する。

⑧後下方（30秒停止）



・ストレッチしたい側を下にし横向きになる。あごを肩の上に置き、反対の腕で下向きに曲げていく。

☆毎日痛みのない範囲で行ってください。

高岡整志会病院