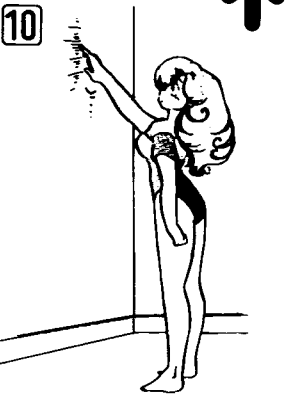
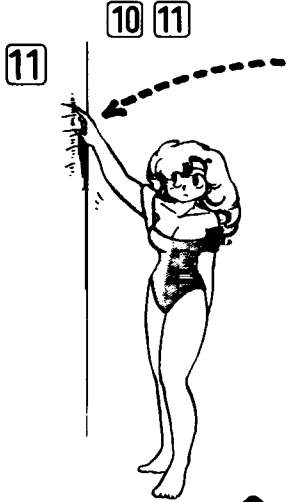


肩関節体操

指導 東京慈恵会医科大学 リハビリテーション科
教授 米本 恭三 先生

壁体操



アコーディオン体操



運動負荷の程度

体操の解説

1. アイロン体操

- ①前かがみになり、アイロンをさげ、肩の力を抜き前後に振り動かします。
- ②左右に振り動かします。
- ③円を描くように廻します。

2. 滑車体操

- ④ゆっくりと痛みのある方の手を引き上げます。
- ⑤よくなるにつれ、体を前へ移動し腕を外側で引き上げるようにします。

3. 棒体操

- ⑥両手で棒を握り、肘を伸ばしたままできるだけ挙げます。
- ⑦背のうしろで棒を握り体にすりつけながら肘を曲げて引き上げます。
- ⑧棒の端を握り押し上げるようにします。

4. アコーディオン体操

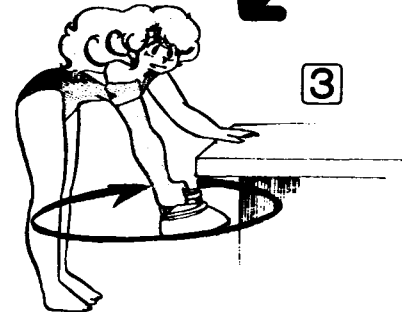
- ⑨曲げた肘を体につけた状態で、アコーディオンを弾くように動かします。

5. 壁体操

- ⑩肘をのばしたまま壁面で、人さし指と中指を上方に歩かせます。
- ⑪よくなってくれば、斜め前さらに横で行います。

アイロン体操

1 2 3



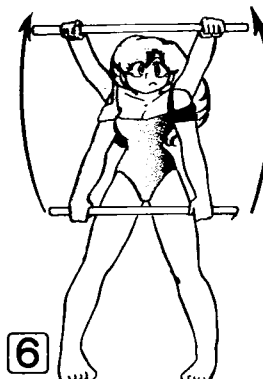
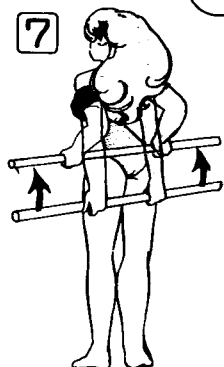
滑車体操

4 5



棒体操

6 7 8



強い
8
9
10
11

軽い
1
2
3
4

5 6 7