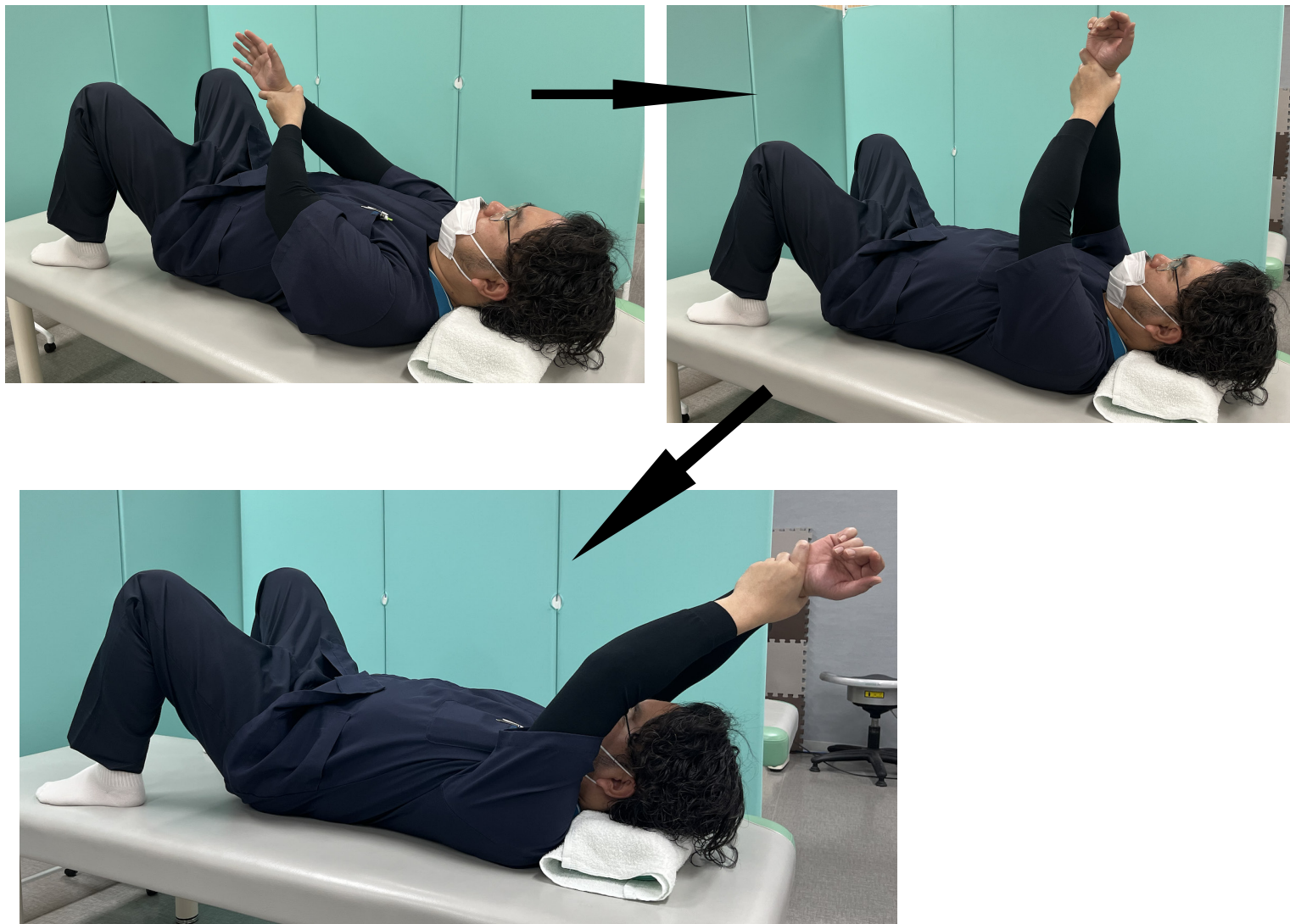


急性期（痛みが強い時期）

② 仰向けでの肩関節の他動運動



- 仰向けになり両膝を曲げた状態で少し開き楽な姿勢をとります
- 良い方の手で悪い方の手首を持ち天井に向かって伸ばします
- 健側の手で補助をしながら痛みなく行える範囲で腕を上下に動かします

〈注意〉

- 必ず痛くない範囲で行なってください
- 慣れてきたら良い方の手の補助をゆるくして動かすように意識してください