

急性期（痛みが強い時期）

③ 座位での肩関節の他動運動



- 背筋を伸ばした状態で座ってください
- 良い方の手で悪い方の手首または、肘あたりを持ちます
- 腕は外に45°程度が理想です
- 良い方の手で悪い方の腕を支えながら上下運動をおこないます

〈注意〉

- 痛くない範囲でおこなってください
- 背中が丸くならないよう注意してください