

急性期～回復期（腕を上げるのが辛い時期）

④ デスクスライドストレッチ



- ・座った状態で、腰から胸くらいの高さの机上（ベッド等）で行います
- ・手がすべりやすいようにタオル等使用します
- ・手の位置は縦、または手のひらを下に向けます
- ・腕の力を使わずに体を前に倒し手を伸ばします
- ・体の前屈を安定させるため、良い方の手は膝に置いて調整してください

〈注意〉

- ・机が高過ぎると痛みが出る場合がありますので痛くない高さで行ってください
- ・徐々に手を伸ばす長さを長くして行ってください
- ・できるだけ腕に体重がかかりすぎないようにしてください