

急性期～回復期

⑤ 水平外転運動



- ・仰向けになり悪い方の手を頭のうしろにあてます
- ・枕はあってもなくても構いません
- ・肘をベッド（床）につくように外側に開きます
- ・開いて閉じてを繰り返します
- ・最初のうちは体が動いても構いません

〈注意〉

- ・この体勢がとれない場合はやめてください
- ・痛くない範囲で行ってください