

## 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