

回復期～慢性期

⑥ 肩後方内旋ストレッチ



- ・腰のあたりで悪い方の手または手首を、良い方の手でぎります
- ・体を左右に倒すように動かします
- ・良い方の手で悪い方の手を、倒れた方と逆方向に優しくひっぱります
- ・逆に倒す場合は良い方の手で押してあげます

〈注意〉

- ・この体勢がとれない場合はやめてください
- ・できれば腰から手をはなすようにしてください
- ・最初はゆっくり揺れるくらいからはじめてください