

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、良い方の手でにぎります
 - ・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