

回復期～慢性期（痛みが減った時期）

⑧ 体幹回旋ストレッチ



- ・患側の腕を上にして横向きになります
- ・手は太ももの前の位置から始めます
- ・体を後ろに捻りながら斜め上を目指し腕をあげていきます
- ・目線を上げている手に向かって、首も同じように捻ってください

〈注意〉

- ・痛くない範囲で行ってください
- ・腕だけで行うと痛くなる場合がありますので必ず体の捻りを入れてください
- ・手を斜めに上げれない場合は横に広げるようにしてもかまいません