

回復期～慢性期（可動域を広げる段階）

⑨ 肩外旋ストレッチ



- ・机やベッド等でおこないます
- ・肘を乗せ手のひらを上に向けます
- ・内側、外側に交互に動かします
〈注意〉
- ・体重をかけすぎないでください
- ・痛みの範囲でおこなってください（特に外側のとき）