

回復期（肩の可動域が広がってきた時期）

⑩ 脇、胸郭ストレッチ



- ・手をあげ壁に小指側をあてます（手のひらでも可）
- ・できるだけ、脇と壁の間がせまくなるように寄り添います
- ・背のびをするように手を上に伸ばします

〈注意〉

- ・痛くない範囲で行ってください