

# 「肩のセルフエクササイズ」

～枕やクッションで楽な姿勢を～

肩まわりの痛みが強い時は、楽な姿勢で安静にすることが大切です。環境を整えて楽な姿勢をとりましょう。

☆仰向けで眠る時

- ①肩から腕の下に枕やクッションを入れましょう。
- ②肘を曲げる時は手の位置が高くなるようにタオルなどを入れましょう。

①



②



☆横向きで寝る時

- ①腕と身体の上に枕やクッションを入れましょう。
- ②それでもつらい場合は脇が開くようにタオルなどを追加しましょう。

①



②

