

「肩のセルフエクササイズ」 ～楽に動かせる範囲で運動～

肩を動かさないでいると少しずつ硬くなります。
痛みの少ない範囲で動かしましょう。

- ☆反対の腕で助けながら顔の前に腕を伸ばす
- ①胸の前で手を組みます。
 - ②胸の高さでゆっくりと肘を伸ばしましょう。

痛みが強い時は無理せず
受診しましょう。

①



②



☆腕を上挙げていく

- ①胸の高さで腕を伸ばして保ちます。
- ②ゆっくりと上に挙げていきましょう。

①



②

