



自宅でできる運動

～腱板断裂術後～ 編

注意点



痛みが強い場
合には、やめ
ましょう



息を止めずに、
丁寧に行いま
しょう



回数は、少し
大変と感じる
程度



毎日継続でき
ると良いです。

※運動を開始する時期に応じて行って下さい

振り子運動



※左肩の場合



①右足を出す



②左腕を下げたまま、おじぎ

③左手を前後に揺らす 

・肩は力を入れない

・膝を曲げてても良い 目安：前後に30回

腕を外に開く運動



※左肩の場合



①両手でゴムバンドを下からにぎる

②左手を外に開く

③ゴムバンドをゆっくり戻す

・肘や手首は動かさず、脇は軽く閉じる

目安：30回×2セット



腕を内に閉じる運動



※左肩の場合

① ゴムバンドを柱などに固定する

② 左手を内側に引っ張る

③ ゴムバンドをゆっくり戻す

・ 肘や手首は動かさずに、脇は軽く閉じる

目安：30回×2セット



斜め前に腕を開く運動



※左肩の場合



①反対の脚で、ゴムバンドを踏む

②斜め前方に腕を開く

- ・腕を10～20cm前に出して横に開く
- ・肩がすくまないこと

- ・ゆっくり丁寧に動かす
- 目安：30回×2セット

