

■ (右片麻痺) 肩のセルフストレッチ



麻痺のない手で手首よりやや上を持ちます。手のひらはできるだけ上にしましょう。



ゆっくりと上に伸ばしていきます。



腕を伸ばしたまま頭の上に向けて約10秒間保持します。腕が左右対称に上がるように意識しましょう。

肩に痛みが出ない範囲で1→2→3→1→2→3と反復し一連の動作を行いましょう。