

能動関節可動域運動: 手首、肘、前腕、および肩

Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms, and Shoulders

Repeat these exercises _____ times, _____ times a day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

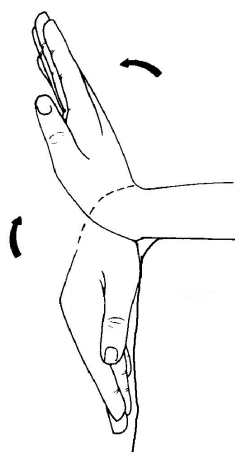
この運動を_____回繰り返し、1日_____回行います。選択された運動のみを行ってください。

以下の関節の運動をします。

- 両腕
- 右腕
- 左腕

Wrists 1

Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.

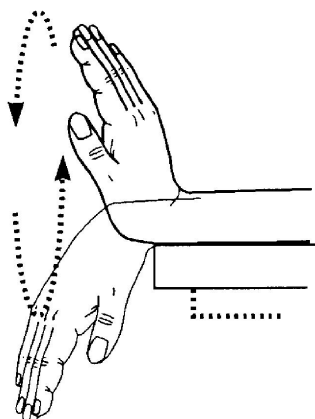


手首運動 1

手をテーブルの端から垂らすようにして、腕をテーブルの上に置きます。ゆっくりと手首を上下に曲げます。

Wrists 2

Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.

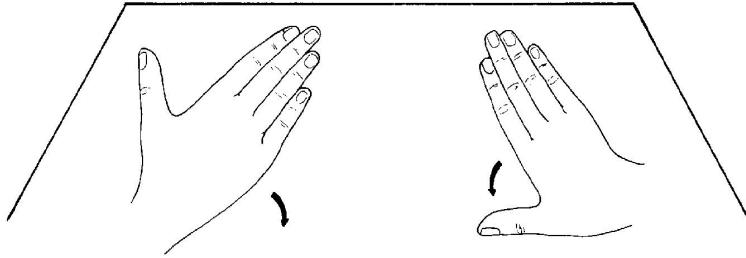


手首運動 2

手首をテーブルの端から垂らすようにして、腕をテーブルの上に置きます。手首を左右に回転させます。

□ Wrists 3

Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



□ 手首運動 3

手の平を下にして、腕をテーブルの上に置きます。手を小指側に動かします。次に手を親指側に動かします。腕は動かさな
いでください。

□ Forearms

Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.

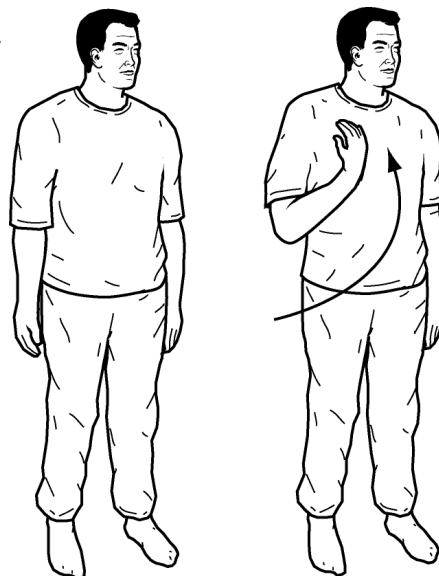


□ 前腕の運動

腕を脇につけて、肘を曲げて脇に締めます。手の平が上を向くように手を回します。次に、手の平が下を向くように手を回します。

□ Elbows

Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.

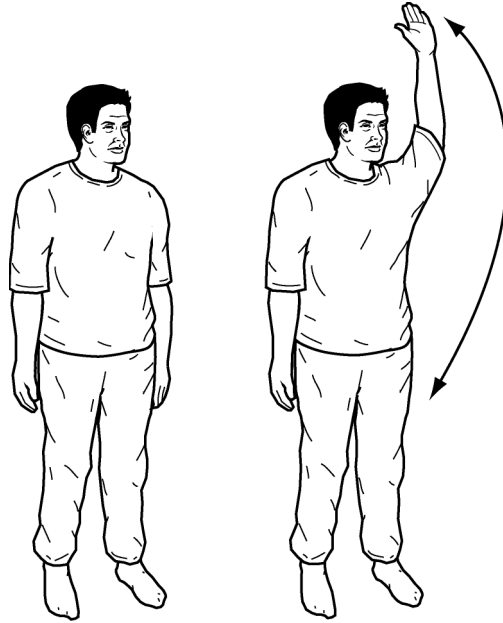


□ 肘の運動

肘を伸ばして腕を脇に下ろします。肘を曲げて、手で肩に触れます。

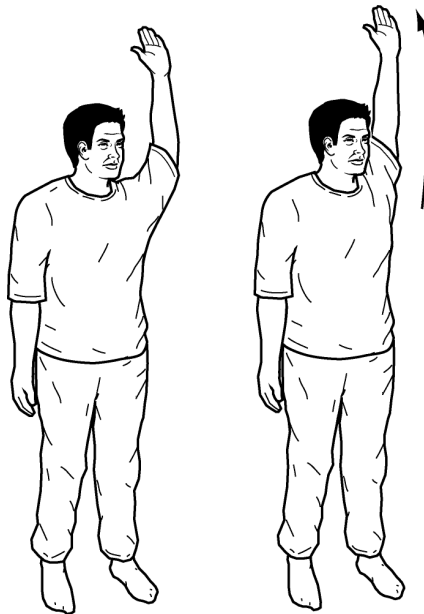
□ Shoulders 1

Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.



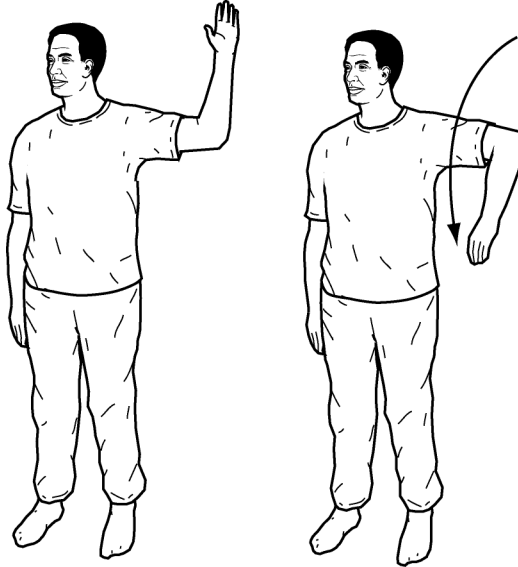
□ 肩の運動 1

腕を脇につけて、手の平を内側に向けます。肘を伸ばしたままにして、腕を前に上げて、そのまま上に上げます。ゆっくりと腕を伸ばしてから下ろします。



□ Shoulder 2

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

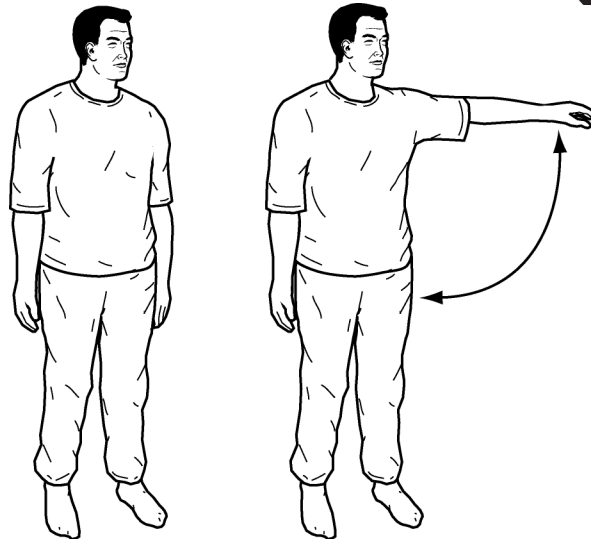


□ 肩の運動 2

腕を脇につけて手の平を内側に向けながら、腕を肩の高さまで真っ直ぐに上げます。肘を曲げて、手を上に上げてから下ろします。

□ Shoulder 3

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



□ 肩の運動 3

腕を脇につけて手の平を内側に向けながら、腕を横方向に真っ直ぐに伸ばして、肩の高さまで上げます。腕を最初の位置に下ろします。