

腱鞘炎のリハビリ

グーパー運動

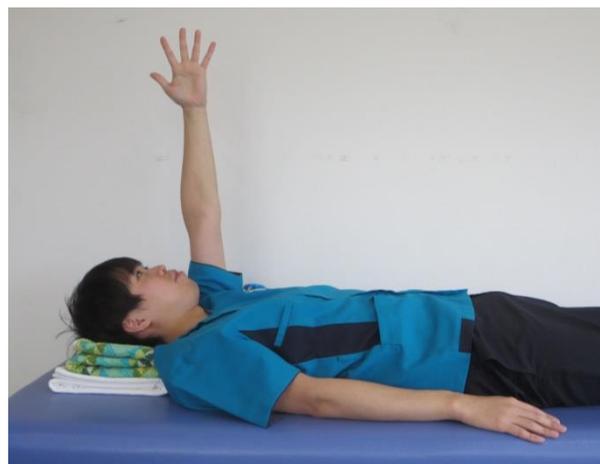
(運動回数: 10~30回) [30分ごとに1セット⇒腫れが引いたら1時間ごとに1セット]

手術した手を心臓より高い位置でゆっくりグーパーする

○仰向けで行うとき



ゆっくりグー



ゆっくりパー

○座って(立って)行うとき

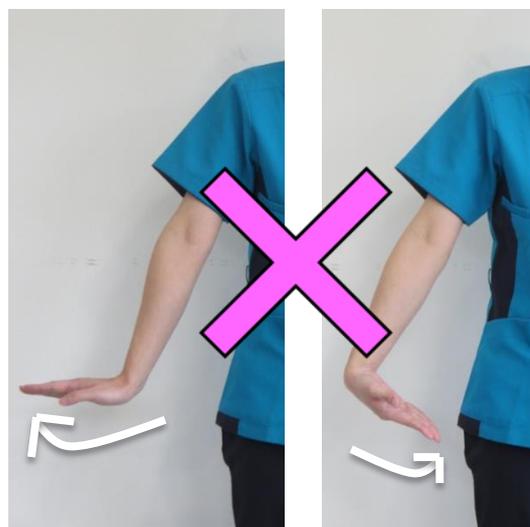


ゆっくりグー



ゆっくりパー

×手を下に降ろさない



特に、手を下に降ろして振らない

注意点!

再び癒着(くっつく)する場合や引っかかる場合がありますのでしっかり指を伸ばしましょう

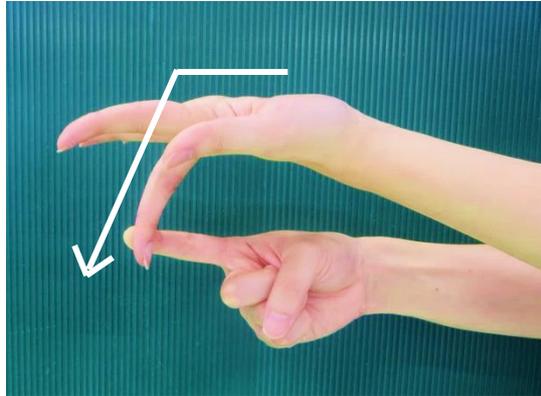
指のストレッチ

(運動回数: 10~20 秒 × 5 回: 朝・昼・晩)

○反対の手で付け根の関節をゆっくり曲げて、
第2関節をゆっくり伸ばしていく

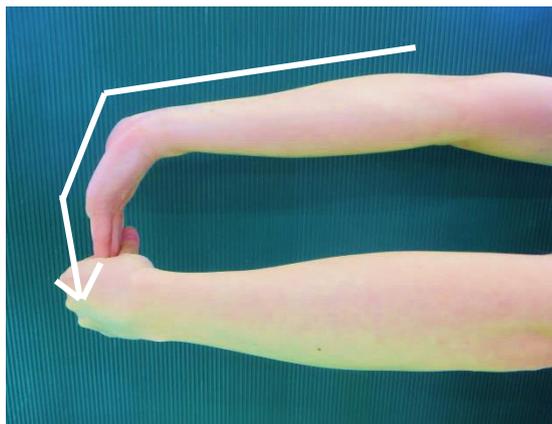


- ①第2関節を反対の指で引っかけ手前にひき付け根の関節をゆっくり曲げる
- ②指先を反対の親指で押し第2関節をゆっくり伸ばす



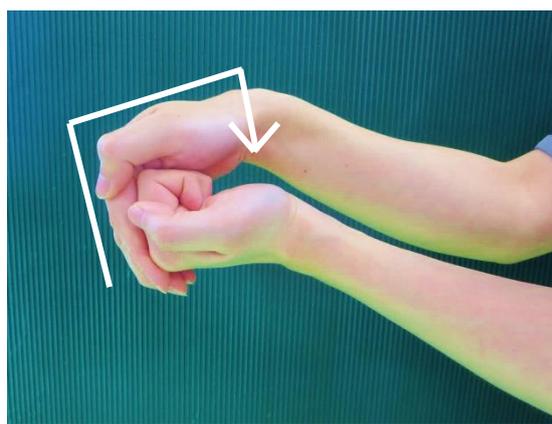
指全体をゆっくり伸ばす

○肘を伸ばして全部の指を伸ばす



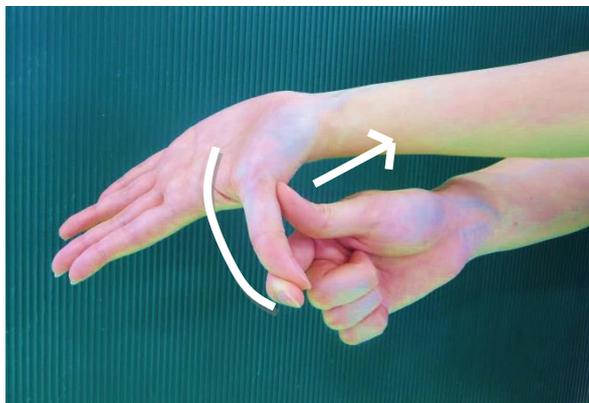
第2関節が曲がらないように親指でおさえて指全体をゆっくり伸ばす

○手が握りづらい場合の運動



まず自力で曲げられる所まで曲げて、その後たりない部分を反対の手でおぎない、そこでゆっくり深く曲げ、自力で 10 秒間とめる

○親指の場合



親指の付け根を反対の手でおさえて親指の先を押しゆっくり伸ばす