

# 母指狭窄性腱鞘炎のリハビリ

## グーパー運動

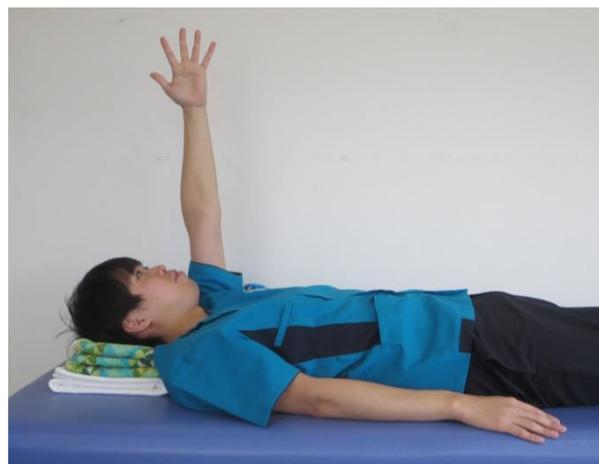
(運動回数: 10~30回) [30分ごとに1セット⇒腫れが引いたら1時間ごとに1セット]

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

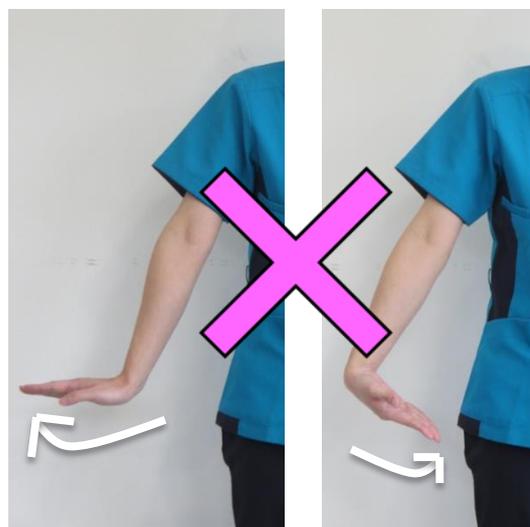


ゆっくりグー



ゆっくりパー

× 手を下に降ろさない



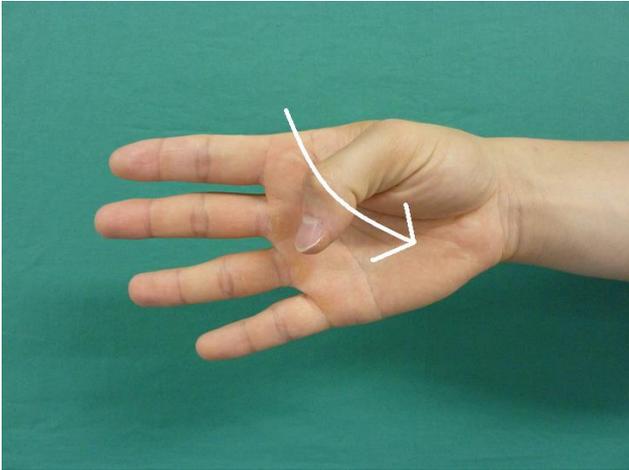
特に、手を下に降ろして振らない

**ポイント!**

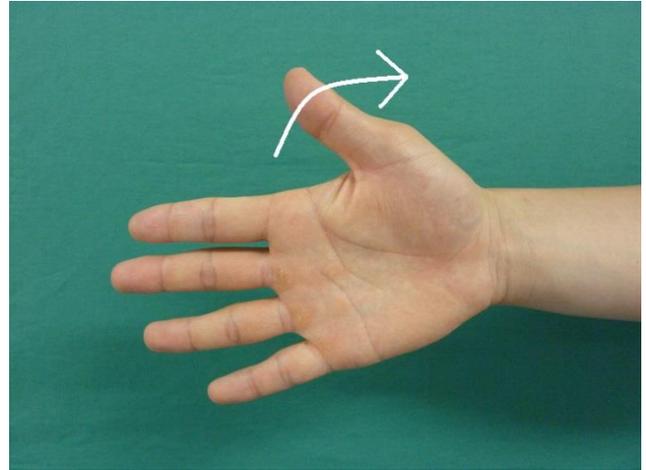
動かしの難しい場合は、まず反対の手をそえて、  
ゆっくり動かし、その後自力でゆっくり動かす

## 指・手首の運動

○痛みに応じてゆっくり指を動かす(例:親指)

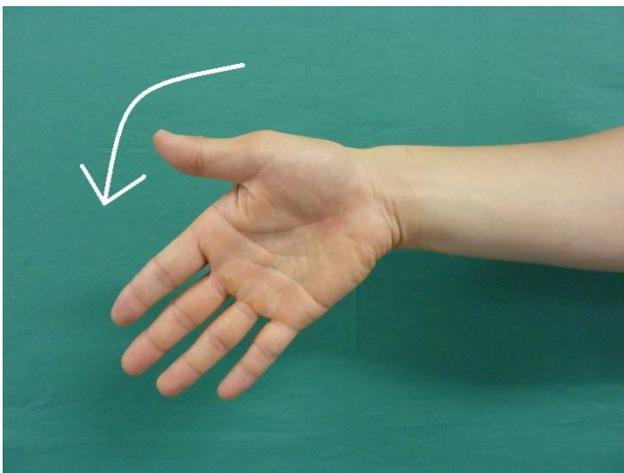


ゆっくり曲げる(親指を曲げる場合は無理に曲げない)

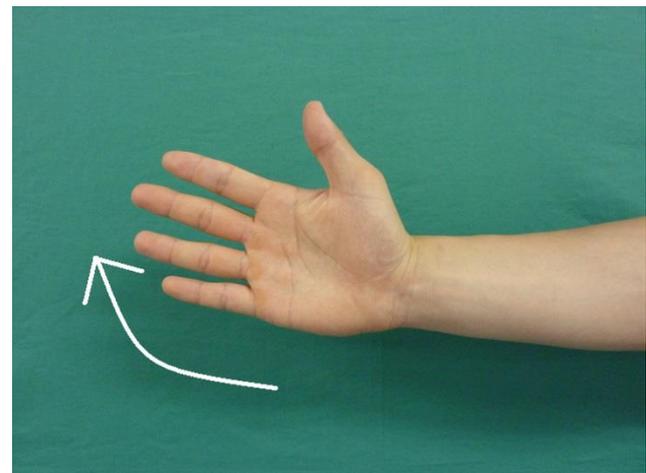


ゆっくり伸ばす

○痛みに応じてゆっくり手首を動かす



ゆっくり下におろす



ゆっくり上にあげる