

コッドマン体操

フレッククリニック

基本姿勢

健側の手を机や椅子の上に置き、体を前に倒し、患側上肢を下に垂らす。
腕を動かす側の足を後ろに引く



ポイント

- できるだけ肩の力を抜く
- 肩で動かすのではなく、体の反動で動かされるように
- 痛みのない範囲で動かす

運動回数 1回10往復×1日3セット

方法

- (1) 膝を屈伸し上体を揺らすことにより、上肢を前後に振る
- (2) 同様に左右に振る
- (3) 時計および反時計回りに円を描き、徐々に大きくする

(3)円を描くようにグルグル回す



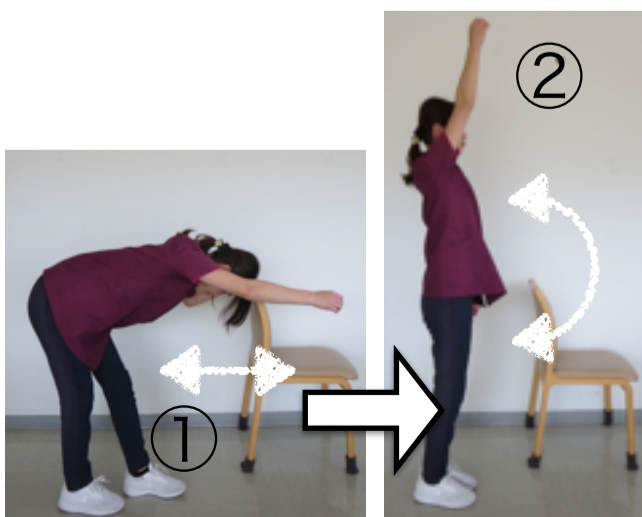
(1)体を前後に揺すって振る



(2)体を左右に揺すって振る



○痛みの起きやすい範囲 (60°~120°) に留意した運動方法



方法

- ① 前傾して手を下に垂らし前後に振る
- ② 前に来たときの角度を保持したまま起き上がる
- ③ ②の角度を保持したまま前傾姿勢に戻る (①~③を繰り返す)

