

# テニス肘(外側型) のリハビリ



ポイント

- ・正しい姿勢で行う
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・伸ばしているところを意識する

## ストレッチ

【運動回数 20秒×5回】



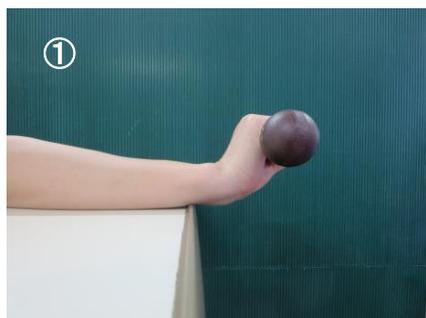
- ① 手のひらを下に向け、肘を完全に伸ばし、反対側の手で手首を下に曲げる



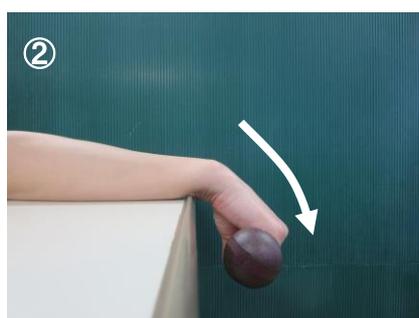
- ② 指先が外側になるように腕を外側に回す

## カーリング・エクササイズ

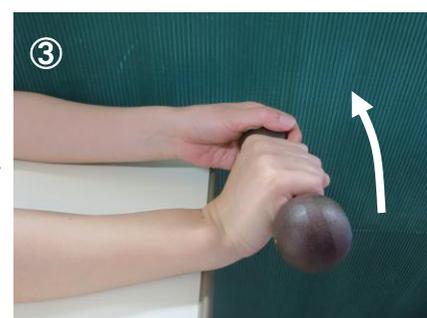
【運動回数 10回×3セット】



- ① 手のひらを下に向け、手首をそらせた状態で 0.5kg (1kg)の重りを持つ

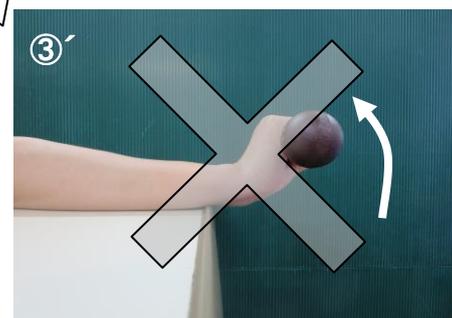


- ② 8秒かけてゆっくりと重りを一番下までおろす



- ③ 重りを持った手首に力を入れずに反対側の手で支えながらもとの位置にもどす

※②重りをおろす際に腕の外側に痛みが生じてかまいませんが徐々に痛みが強くなってくる場合は、運動を中止して医師または理学療法士にご相談ください



※ 反対側の手の支えなしに行わない

# テニス肘(内側型) のリハビリ



ポイント

- ・正しい姿勢で行う
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・伸ばしているところを意識する

## ストレッチ

【運動回数 20秒×5回】



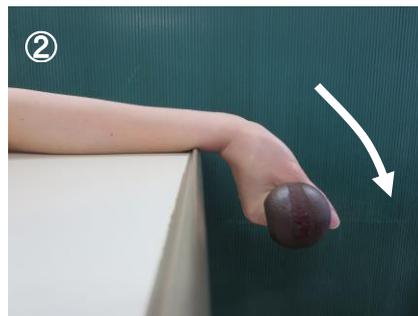
手のひらを上に向け、肘を完全に伸ばし、反対側の手で手首をそらせる

## カーリング・エクササイズ

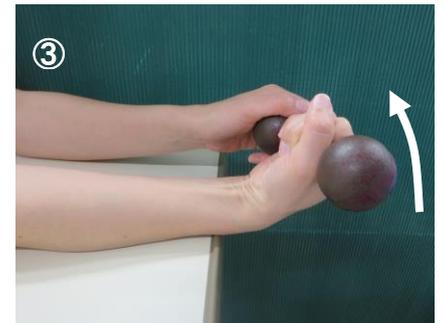
【運動回数 10回×3セット】



① 手のひらを上に向け、手首を手前に曲げた状態で0.5kg(1kg)の重りを持つ

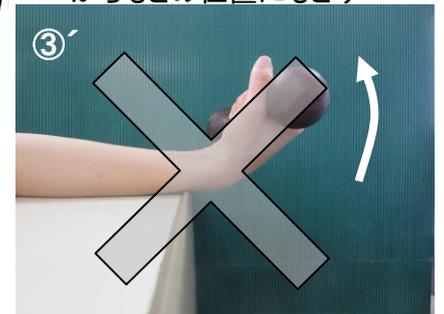


② 8秒かけてゆっくりと重りを一番下までおろす



③ 重りを持った手首に力を入れずに反対側の手で支えながらもとの位置にもどす

※②重りをおろす際に腕の内側に痛みが生じてもかまいませんが徐々に痛みが強くなってくる場合は、運動を中止して医師または理学療法士にご相談ください



※ 反対側の手の支えなしに行わない