

回旋腱筋板のエクササイズ

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise _____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

ここで紹介するエクササイズは、肩の回旋腱筋板を傷めた後や、肩を鍛える目的で行います。

- これらのエクササイズは、エクササイズ用テーブルなど腕を下ろせる丈夫な台の上でうつ伏せになって行ってください。
- エクササイズを行う肩の方に頭を向けます。
- これらのエクササイズを行う際には、肩よりも高い位置まで腕を上げないようにしてください。

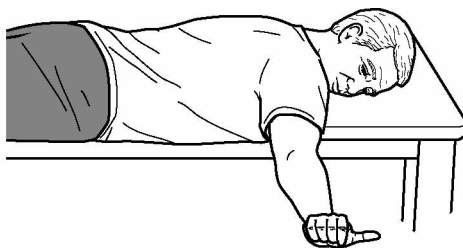
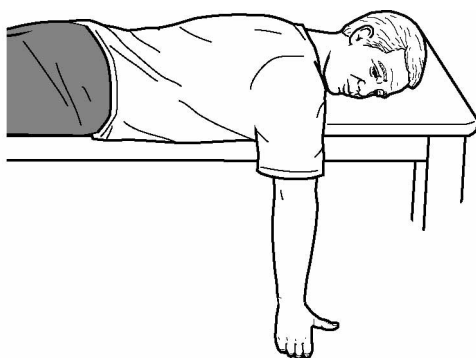
各エクササイズを_____回ずつ行ってください。それぞれの姿勢を2~5秒間保ちます。これらの運動を1日_____回行ってください。

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



エクササイズ

- 最初にテーブルの端から腕を下ろします。親指が頭の方を向くようにしてください。腕は伸ばして行ってください。

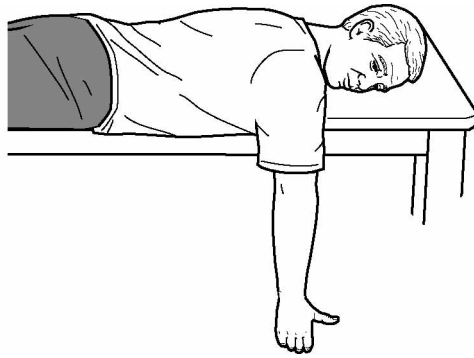
腕をまっすぐに伸ばしたまま、横に向かってテーブルの高さまで上げます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を下ろします。この動きを繰り返します。

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- 最初にテーブルの端から腕を下ろします。腕は伸ばしたままで、親指が頭の方を向くようにしてください。

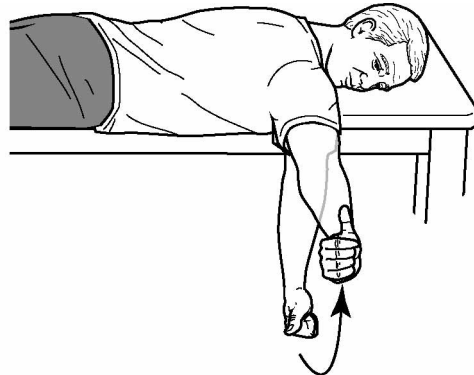
腕を頭の方に向かってテーブルの高さまで上げます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を元の位置に下ろします。

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- 最初に腕を下ろします。腕は伸ばしたままで、親指を立ててください。

腕をまっすぐに伸ばしたまま、横に向かって肩の高さまで上げます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を下ろします。この動きを繰り返します。

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- 最初に腕を下ろします。腕は伸ばしたままで、親指を立て、体から離してください。

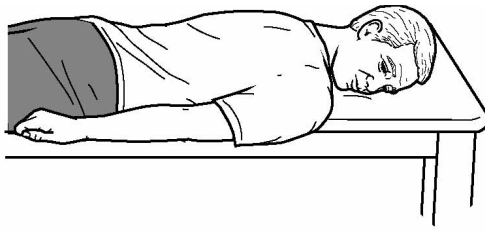
腕を頭の方に向かってテーブルの高さまで上げます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を下ろします。この動きを繰り返します。

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- 最初に腕を下ろします。腕は伸ばしたままで、親指を立ててください。

腕を体に沿って足の方に向かってテーブルの高さまで上げます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を元の位置に下ろします。

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- 腕を90度に曲げ、ひじの先をテーブルから下ろします。

腕は曲げたままで、手をできるだけ高く上げ、テーブルの高さに近づけます。

そのままの姿勢をしばらく保ち、腕を下ろします。この動きを繰り返します。

