

# 関節可動域訓練の実施について

① 1日2回毎日行う(オムツ交換時に)

② 1回の動作に3~4秒かけてゆっくり無理のない範囲で行う(4回くらい)

＜肩を動かす＞肩甲骨と上腕を支えて前・横に動かす



＜肘を動かす＞上腕と前腕を支えて動かす



＜指を開く＞肘。手首も曲げると開きやすい



＜指の間の関節を動かす＞中指と人差し指を開き、指を順番に開いていく



＜手首の運動＞ 相手の指全体を包むようにして握る。前腕を固定。

① 手の平の方に曲げる(屈曲)



② 手の甲に曲げる(伸展)



③ 手首を親指の方向に曲げる(橈屈)



④ 手首を小指の方向に曲げる(尺屈)



＜前腕の運動＞ 肘を固定して手首を握る

① 手の平を外側に回す(拳が天井)



② 手の平を内側に回す(拳が床)

